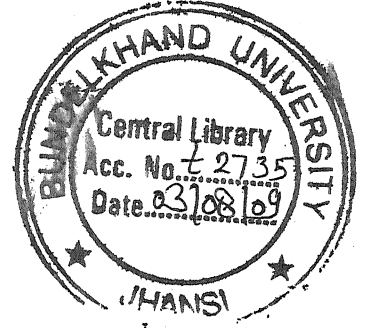
अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा (मध्यप्रदेश) में कार्यरत कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति का अध्ययन

बुन्देलखण्ड विश्वविद्यालय, झाँसी को शारीरिक शिक्षा
विषय में पी–एच.डी.उपाधि हेतु
प्रस्तुत शोध प्रबन्ध

◆ अनुसन्धानकर्ता ◆

मुन्ना सिंह

बी.एस.सी.,बी.पी.एड.,एम.पी.एड.,
नेट, डी.वाई.एड., व्यायाम विशारद,
एन.आई.एस.सर्टि (हैण्डबाल)

◆ सह–पर्यवेक्षक ◆

डॉ. आर.पी. झा.

भूतपूर्व विभागाध्यक्ष, मेजर ध्यानचन्द
शारीरिक शिक्षण संस्थान बुन्देलखण्ड
विश्वविद्यालय, झाँसी (उत्तरप्रदेश)

◆ पर्यवेक्षक ◆

डॉ. आर.सी. कपिल

बी.ए.,एम.पी.एड.,एम.फिल,पी–एच.डी.
डी.वाई.एड.,टी.टी.सी.वाई.एड,
एन.आई.एस.एडवान्स सर्टि.(जी.टी.एम.टी.)
रीडर श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय,
अमरावती (महाराष्ट्र)

मेजर ध्यानचन्द शारीरिक शिक्षण संस्थान बुन्देलखण्ड विश्वविद्यालय, झाँसी (उत्तरप्रदेश)

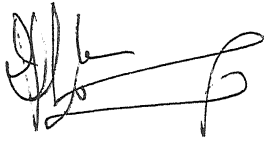
जनवरी –2008

घोषणा पत्र

मै मुन्ना सिंह घोषणा करता हूँ कि, ''अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा (मध्यप्रदेश) में कार्यरत कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति का अध्ययन'' शीर्षक पर प्रस्तुत शोध प्रबन्ध डॉ. आर. सी. कपिल (पर्यवेक्षक), प्रपाठक, श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, अमरावती (महाराष्ट्र) तथा डॉ. आर. पी. झा (सह-पर्यवेक्षक), भूतपूर्व विभागाध्यक्ष, मेजर ध्यानचन्द शारीरिक शिक्षण संस्थान बुन्देलखण्ड विश्वविद्यालय, झाँसी (उत्तरप्रदेश) के मार्गदर्शन में मैने स्वयं पूर्ण किया है।

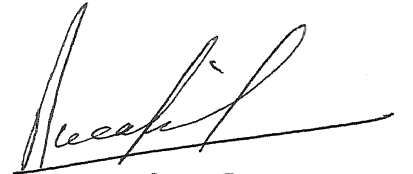
प्रस्तुत शोध प्रबन्ध का प्रारूप विश्वविद्यालय शोध उपाधि समिति द्वारा स्वीकृत है। प्रस्तुत शोध प्रबन्ध पूर्ण करने के लिए मैनें अपने पर्यवेक्षक के साथ २५० दिन से अधिक का समय शोध केन्द्र पर व्यतीत किया है।

मैं पुन: घोषणा करता हूँ कि जहाँ तक मुझे ज्ञात है, प्रस्तुत शोध प्रबन्ध में इस विश्वविद्यालय या किसी अन्य विश्वविद्यालय में शोध उपाधि हेतु प्रस्तुत शोध प्रबन्ध या शोध कार्य का कोई भी अंश विना उचित उदहरण के सम्मिलित नहीं किया गया है।

दिनांक : 21-01-08

M Singh
(मुन्ना सिंह)

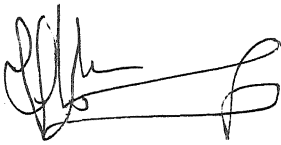
प्रमाण पत्र

प्रमाणित किया जाता है कि बुन्देलखण्ड विश्वविद्यालय, झाँसी (उत्तरप्रदेश) में पी-एच.डी. उपाधि हेतु ''**अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा (मध्यप्रदेश) में कार्यरत कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति का अध्ययन**'' शीर्षक के अन्तर्गत प्रस्तुत शोध प्रबन्ध श्री मुन्ना सिंह के स्वयं के द्वारा हमारे पर्यवेक्षण तथा मार्गदर्शन में किये गये वास्तविक एवं मौलिक शोध कार्य का आलेख है।

पुनः सत्यापित किया जाता है कि इस शोध प्रबन्ध में प्रस्तुत सभी आंकड़ें उनकी स्वयं एकत्र की गई सूचनाओं पर आधारित है।

इस शोध प्रबन्ध को पूर्ण करने के लिए इन्होंने हमारे साथ 2½ वर्ष से अधिक का समय व्यतीत किया है। इन्होंने मेरे निर्देशन में 200 दिनों से अधिक शोध केन्द्र पर उपस्थित रहकर शोध कार्य किया है।

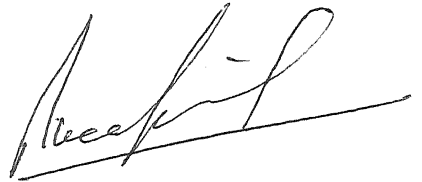
प्रस्तुत शोध प्रबन्ध भाषा तथा विषय वस्तु की दृष्टि से उच्च स्तर का है। तथा परीक्षण हेतु परीक्षकों को प्रेषित किया जा सकता है।

(डॉ. आर.पी. झा)

सह-पर्यवेक्षक
भूतपूर्व विभागाध्यक्ष, मेजर ध्यानचन्द
शारीरिक शिक्षण संस्थान बुन्देलखण्ड
विश्वविद्यालय, झाँसी (उत्तरप्रदेश)

(डॉ. आर.सी. कपिल)

पर्यवेक्षक
रीडर, श्री शिवाजी शारीरिक
शिक्षण महाविद्यालय, अमरावती
(महाराष्ट्र), पिनकोड 444603

READER
Faculty of Physical Education,
Shri Shivaji College of Education,
Amravati-3 (M.S.)

दिनांक :- 21-1-08

APPROVED : ______________________________

(Dr. R. P. Jha)

Co-Supervisor

Ex. H.O.D.; M.D.I.P.E.J.;
Bundelkhand University,
JHANSI (U.P.)

(Dr. R. C. Kapil)

Supervisor

Reader, Shri Shivaji College
of Physical Education;
AMRAVATI (M.S.)
PIN - 444 603

READER
Faculty of Physical Education,
Shri Shivaji College of Education
Amravati-3 (M.S.)

आभार

किसी भी कार्य को सुन्दर ढ़ंग से पूरा करने का आनन्द तथा उल्लाषोन्माद उस समय तक पूरा नहीं होता जब तक उस कार्य को पूरा करने मे सहायक लोगों की कृतज्ञता व्यक्त नहीं कर ली जायें। इसलिए शोधकर्ता उन सभी लोगों के प्रति आदर-पूर्वक सच्चे दिल से अपनी कृतज्ञता व्यक्त करता है जिन्होंने इस शोध प्रबन्ध को पूर्णता की ओर ले जाने में सहायता की है।

विषय का चयन और विषय का सीमांकन और शोधकार्य की रूपरेखा तैयार करना और उसको सफलतापूर्वक सम्पन्न कर उचित परिणाम को प्राप्त करना केवल शोधार्थी का ही कार्य नहीं है। इसके लिए अनुभवी एवं अनुसन्धान का ज्ञान रखने वाले विद्वानों के मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है। समस्या के चयन से लेकर आज अनुसन्धान कार्य की पूर्णता तक पहुँचाने के लिए सर्वप्रथम मैं अपने शोध पर्यवेक्षक परम् पूज्य गुरूवर **डॉ. आर.सी. कपिल**, रीडर श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, अमरावती (महाराष्ट्र) तथा शोध सह-पर्यवेक्षक **डॉ. आर.पी. झाँ,** भूतपूर्व विभागाध्यक्ष, मेजर ध्यानचन्द शारीरिक शिक्षण संस्थान बुन्देलखण्ड विश्वविद्यालय, झाँसी (उत्तरप्रदेश) का ह्रदय से आभारी हूँ जिन्होंने इस अनुसन्धान कार्य के दौरान मुझे मार्गदर्शन ही नहीं दिया बल्कि मेरे अन्दर अनुसन्धान की प्रेरणा को जागृत कर अनुसन्धान कार्य की दिशा में मुझे आगे बढ़ाया और शोध कार्य के प्रति प्रेरणा, सुझाव, कृपापूर्ण निर्देशन एवं कार्य में अवरोध की स्थिति में प्रोत्साहन दिया तथा जब कभी कार्य में मैं लड़खड़ाया और मेरी गति धीमी हुई तो इन मनीषियों ने मुझमें जो स्फूर्ति भरीं उसके लिए शब्दों में कृतज्ञता ज्ञापित करना कदापि सम्भव नहीं है। मैने इन गवेषी-मनीषियों तथा प्रज्ञायुक्त व्यक्तियों का अन्तर्मन ह्रदय से आभारी हूँ और मैं इनका चिरऋणी रहूँगा।

मैं अपने परम् गुरू डॉ. एच.एस. अटवाल, प्राध्यापक शारीरिक शिक्षा विभाग अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा (म.प्र.) का चरणस्पर्श कर आभारी हूँ जिनकी शिक्षा ने इस योग्य बनाया और इस अनुसन्धान को सम्पूर्ण करने हेतु अमूल्य दिशा निर्देश दिये।

मैं श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, अमरावती की प्राचार्य डॉ. श्रीमती एन. ए. वानखडे तथा शारीरिक शिक्षा के विभागाध्यक्ष डॉ. एस.जी. विधले का भी आभारी हूँ जिन्होंने मुझे महाविद्यालय के रिसर्च सेल तथा ग्रन्थालय की सुविधाओं को उपलब्ध करवायाँ।

मै आभारी हूँ डॉ. सुनील तिवारी, प्रभारी विभागाध्यक्ष, शारीरिक शिक्षा विभाग रीवा (म.प्र.) व वर्तमान समय में जहाँ मै कार्यरत हूँ इस महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. रघुराज सिंह, हंडिया पी.जी. कालेज हंडिया, इलाहाबाद (उ.प्र.) का जिन्होंने मुझे समय-समय पर शोध कार्य हेतु अमूल्य अवकाश प्रदान करने के साथ-साथ उत्साह वर्धन भी करते रहें।

मै आभारी हूँ डॉ. रामबली सिंह (भूतपूर्व विभागाध्यक्ष, शारीरिक शिक्षा विभाग, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी), प्रोफेसर जितेन्द्र कुमार पाठक (भूतपूर्व प्राध्यापक शारीरिक शिक्षा विभाग, वाराणसी), डॉ. बावर अली खान, डॉ. सुभाष शर्मा (रीडर, एच.व्ही.पी. मण्ड़ल, अमरावती), डॉ. चन्द्रकान्त मिश्रा (योग प्रशिक्षक, एन.एस.एन.आई.एस., पटियाला), डॉ. विजेन्द्र सिंह (रीडर, हंड़िया पी.जी. कालेज हंड़िया, इलाहाबाद), डॉ. सुरेन्द्र सिंह (रीडर, हंड़िया पी.जी. कालेज हंड़िया, इलाहाबाद), डॉ. राजेन्द्र क्षिरसागर, डॉ. सारवरे, डॉ. संजय घरोटे एवं डॉ. रूपो सिंह (प्रवक्ता, डॉ. बाबासाहेब नांदूरकर कालेज शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, यवतमाल, महाराष्ट्र) जिन्होंने व्यक्तिगत सुझाव, निर्देश एवं प्रोत्साहन दिया।

अनुसन्धानकर्ता ने यह शोध प्रबन्ध पूर्णत: प्रकाशित साहित्य अर्थात् प्राथमिक स्त्रोतों से उपलब्ध जानकारियों को एकत्रित कर पूर्ण किया है जिस हेतु योग एवं शारीरिक शिक्षा के साहित्य से परिपूर्ण पुस्तकालयों मुख्य रूप से योग संस्थान लोनावला, पूना, शिवाजी कालेज के शारीरिक शिक्षा विभाग के पुस्तकालय, अमरावती, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी के पुस्तकालय, नेताजी सुभाष राष्ट्रीय क्रीड़ा संस्थान, पटियाला एवं एच.वी.पी.एम., अमरावती के पुस्तकालयों की सहायता ली।

प्रस्तुत अनुसन्धान कार्य अनुसन्धानकर्ता की मूलकृति अवश्य है, लेकिन इसका सम्पूर्ण आकार देने में जाने-अनजाने कई लोगों का प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष सहयोग मुझे मिला, जिनमें अपने मित्र डॉ. राहुल ठाकुर, डॉ. रजनीश चौहान, सुनिता ठाकुर, डॉ. अरूणा डोगरा एवं मेरे छोटे अनुज के समान अश्वनी कुमार, विजय बावरीयाँ का अध्ययन, लेखन, विषय सामग्री की छायाप्रति इत्यादि प्राप्त करने में तन, मन, धन से मेरे साथ थे और हर समय कार्य की शीघ्रता, समय पर काम पूर्ण करने के लिए मेरा उत्साहवर्धन करते रहें।

मैं आभारी हूँ अपने प्रिय छात्र अच्छे लाल यादव का जिसने गुरू-शिष्य की परम्परा का निर्वहन करते हुए हर समय इस अनुसन्धान कार्य के लिए तन, मन, धन से सहयोग दिया।

मैं आभारी हूँ श्रीमती निर्मल कपिल एवं डॉ. रूपिन्दर कौर का जिन्होंने मेरे शोध कार्य के दौरान आतिथ्य एवं उत्साहवर्धन किया।

किसी भी कार्य का सफल संचालन एवं सम्पादन घर के सदस्यों के बिना कठिन ही नहीं असम्भव हो जाता है इसके लिए अपने पूज्यनीय पिता श्री गिरिजा शंकर सिंह एवं माता श्रीमती सरस्वती देवी व अर्धांगिनी श्रीमती संध्या सिंह एवं बेटी शिवी के साथ बड़े पिताजी, बड़ी माताजी, चाचा-चाचियों तथा भाईयों एवं बहनों का आभारी हूँ जिन्होंने मेरी व्यस्तता पर भी स्नेह तथा सहयोग बनायें रखा।

मैं जिन महान आत्माओं के आर्शीवाद से इस कार्य को सम्पन्न करने की योग्यता पाया हूँ वे है मेरे स्वर्गीय दादाजी श्री शिवकुमार सिंह एवं दादीजी श्रीमती दसवन्ती देवी जिन्होंने मुझे इस शीर्ष तक पहुचायाँ। मैं आज यह शोध प्रबन्ध समाप्त करते समय उन पुण्य आत्माओं का स्मरण किये बगैर नहीं रह सकता।

मैं श्री प्रविण नेरकरजी (नेरकर इलेक्ट्रॉनिक, अमरावती) का भी हृदय से आभार व्यक्त करना चाहता हूँ जिन्होंने मेरे शोधकार्य के लेखन को कम्प्युटर द्वारा मूर्त व अन्तिम रूप प्रदान कर अपना उचित सहयोग दिया।

इसके अतिरिक्त उन समस्त परिचित, अपरिचित सहयोगियों तथा अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा (मध्यप्रदेश) एवं उससे सम्बद्ध महाविद्यालयों में कार्यरत कर्मचारियों जिन्होंने शोध प्रबन्ध से सम्बन्धित आकड़ें एकत्रित करने में सहायता दी है, के प्रति भी अपना आभार व्यक्त करता हूँ।

अन्त में अपने महाविद्यालय के शारीरिक शिक्षा विभाग के छात्रों का भी हृदय से आभार व्यक्त करता हूँ जिन्होंने अपना पूर्ण सहयोग दिया।

सभी के प्रति पुन: कृतज्ञता ज्ञापित करते हुए।

दिनांक :

(मुन्ना सिंह)

अनुसन्धानकर्ता

अनुक्रमणिका

अध्याय	विवरण	पृष्ठ क्र.

सारणी सूची

आलेख सूची

अध्याय - 1

प्रस्तावना

अध्याय 1

प्रस्तावना

भूमिका :

संसार को सूर्य के बाद दूसरा प्रकाश शिक्षा ने ही दिया है। ''तमसो मा ज्योतिर्गमय'' की मानवीय इच्छा बहूत पुरानी है। इसी प्रकार ''तेजस्विनावधीतमस्तु'' की धारणा भी बहुत पुरानी है। वैदिक ऋषियों ने जब यह मंत्रोच्चार किया था तब हमारे यहाँ गुरुकुल हुआ करते थे। उनकी प्रार्थना ''वसुधैव कुटुम्बकम् फलित हुई और धरती पर विश्व'' के लिए विश्वविद्यालय खुले। सर्वजन के लिए सर्व विद्या के आँगन। अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय रीवा सभ्यता की सबसे प्राचीन शैली विंध्य में वसा एक ऐसा ही विश्वविद्यालय है। रीवा, बघेलखण्ड रियासत की राजधानी रही है। स्वतंत्र भारत के बाद भी रीवा विन्ध्य प्रदेश की राजधानी रही है। वर्तमान मे यह कमिश्नरी है। सुपारी, कला, खिलौने आदि के लिए रीवा सदैव याद किया जाता रहा है। प्रारम्भ से इस क्षेत्र ने आदि मानव का प्रादुर्भाव देखा है और मानव सभ्यता को संजोने और उसके विकास में सहयोग दिया है। यहाँ की कैमूर पर्वत श्रृंखला और आसपास की घाटियों को आदिमानव का झूलना कहा जाता है। बघेल वंश के पूर्व गुप्त, कल्चुरी, चंदेल और परिहार राजाओं ने इस क्षेत्र में शासन किया। यह ध्यान योग्य बात है कि जब सारा देश और बघेलखण्ड का कुछ हिस्सा भी मुसलमान शासकों के अधीन था उस समय भी रीवा रियासत में मुसलमानों का राज्य नहीं हुआ।

विन्ध्य पर्वत श्रेणी की तराई मे वसा सम्पूर्ण क्षेत्र विन्ध्य प्रदेश कहलाता है। विन्ध्य क्षेत्र की गौरवशाली नगरी रीवा हर दृष्टि से महत्वपूर्ण है। इसके उत्तर में तमसा और बीहर नदियों का मन्थर प्रवाह है। तथा दक्षिण मे नर्मदा और सोन नदी का उद्‌गम हैं। घने जंगलो और चट्टानों के बीच माड़ो जैसी गुफाएँ है। पश्चिम में सोहागी, छुहिया, गोरसरी, हरदीघाट, किरर, बरदा पानी घाटी,

जलेश्वर तथा कोहिरा जैसी अद्भूत घाटियों के मनोरम दृश्य हैं। नदियों, पहाड़ो, घाटियों, गुफाओं और जंगलो से घिरे होने के कारण यह जनपद प्रकृति के सौदर्य का अनुपम क्षेत्र है।

धर्म मनुष्य को उर्जा देता है तो पर्यटन स्थल अपनी सहज सुन्दरता के कारण ह्दय को आनन्द से भर देते है। विन्ध्य क्षेत्र एवं उसके आस-पास के क्षेत्र अपनी इसी अक्षुण्ण महत्ता के जनमानस के बहुत करीब है। अपने अद्भुत शिल्प के लिए, विश्व प्रसिद्ध खजुराहों के मन्दिर अतिशयकारी अमरकंटक सतना, बुढार, कोतमा, रीवा की जैन मुर्तियाँ, गोविन्दगढ़ का गोविन्द सागर तालाब, रीवा की शिव-गौरी युगल मूर्ति इस क्षेत्र को पर्यटन और धार्मिक दृष्टि से अत्यन्त महत्वपूर्ण बना देते है। यह क्षेत्र औद्योगिक दृष्टि से सदा ही महत्वपूर्ण रहा है क्योंकि यह गंगा नदी और उसके तटीय क्षेत्र का द्वार है। प्राचीन काल में सभी व्यावसायिक प्रमुख मार्ग जो कि कौशाम्बी, प्रयाग, वाराणसी, पाटलीपुत्र आदि बड़े नगरों को जोड़ते थे, वे सभी रीवा से होकर गुजरते थे। मौर्य सम्राट अशोक ने यहाँ देउर कोठार और भरहुत आदि स्थानों में स्तूप एवं बिहार बनवाये। शुंग, कुषाण युग में भी इसका महत्व घटा नहीं जबकि यहाँ कई ग्रामीण और शहरी बस्तियाँ बनीं। यहाँ कोयला, एल्यूमिनियम, सीमेंट आदि का प्रचुर उत्पादन होता है तथा बिजली निर्माण के संयंत्र भी यहाँ पर है।

अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा की स्थापना 20 जुलाई 1968 को हुई थी। विंध्यभूमि के सपूत तथा स्वतंत्रता संग्राम सेनानी कप्तान अवधेश प्रताप सिंह के नाम पर इस विश्वविद्यालय का नामकरण हुआ। 1972 में विश्वविद्यालय अनुदान आयोग ने इसे मान्यता प्रदान की। वर्तमान में यह विश्वविद्यालय भारतीय विश्वविद्यालय संघ और कामन वेल्थ विश्वविद्यालय संघ का सदस्य है। रीवा शहर से लगभग 5 किलोमीटर दूर पर उत्तर दिशा में 24620 एकड़ भूमि खण्ड़ पर सिरमौर रोड़ के दोनों ओर यह विश्वविद्यालय स्थित हैं। विश्वविद्यालय शिक्षण विभाग के साथ 84 महाविद्यालय इस विश्वविद्यालय से सलग्नित है। जिनमें 2200 के लगभग कर्मचारी कार्यरत हैं। विश्वविद्यालय का क्षेत्र रीवा, सतना, सीधी, शहडोल, उमरिया एवं अनूपपुर जिले में फैला है। प्रदेश के सभी संस्कृत महाविद्यालय/विद्यालय अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय से

संचालित हैं। आवासीय कालोनी के अलावा पर्यावरण, जीवविज्ञान, भौतिक विज्ञान, मानविकी भवन, योग हाल, एम.बी.ए. भवन, अंतर्भारती, अम्बेडकर हिन्दी भवन, कम्प्यूटर सेन्टर, यूसिक, केन्द्रीय पुस्तकालय, अतिथि भवन, फैकल्टी गेस्ट हाऊस, इंदिरा कन्या छात्रावास, सी.एस.एम. पुरूष छात्रावास, स्टेडियम, प्रशासकीय भवन, बैंक तथा पोस्ट आफिस के अलग-अलग भवन स्थित हैं।

इस विश्वविद्यालय में वर्तमान में 12 प्रशासकीय और 27 शैक्षणिक विभाग अस्तित्व मे है जिनमे शारीरिक शिक्षा विभाग भी है। जहा पर बी.पी.एड., एम.पी.एड. तथा एम. फिल. की कक्षायें भी चलायी जाती है।[1]

योग प्राचीन भारतीय पारम्परिक तरीके से शरीर और मन को सम्पूर्णत: स्वास्थ्य या कार्यक्षम ही नही बनाता है बल्कि आनन्द की अनुभूति तक पहुँचाता हैं। योग शब्द का उद्‌भव संस्कृत शब्द 'युज' से बना हुआ है जिसका अर्थ है जोड़ना या मिलाना। शरीर और मन का संयोग ही योग हैं। योग का उद्देश्य शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को मिलाकर एक करना है। यह ऋग्वेद में उल्लेखित है[1] कि योग भारतवर्ष की बहुत ही महत्त्वपूर्ण प्रामाणिक अमूल्य धरोहर है। योग एक ऐसा प्राचीन तरीका है जिससे व्यक्ति के शरीर, मन और आत्मा के विचारों के साथ व्यक्तित्व का विकास होता है। भगवान शिव के द्वारा ही योग की उत्पत्ति मानी जाती है। योग को आत्म विद्या के रूप में भी जाना जाता है। जिससे आत्मा का अध्ययन होता है। योग का अभ्यास कोई भी कर सकता है चाहे पुरूष हो या महिला सभी आयु के लोग और आयु की किसी भी अवस्था में योग कर सकते है।

योग द्वारा कोई भी स्वस्थ्य शरीर, सशक्त दिमाग, आत्मा की शान्ति, ईमानदारी, तथा प्रसन्नता पा सकता है। योग एक विज्ञान और एक दर्शन पद्धति है यह साम्प्रदायिक नहीं हैं। यह मनोवैज्ञानिक तथ्य है कि योग के द्वारा व्यक्ति का मन और शरीर सन्तुलित रहता है। पतंञ्जलि

---

[1] अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा (म.प्र.): (37 वा वार्षिक प्रतिवेदन वर्ष 2004-05, विश्वविद्यालय प्रकाशन), कुलसचिव, अ.प्र.सि. विश्वविद्यालय, रीवा (म.प्र.), पृष्ठ क्र. 1-2.

जी ने योग का आविष्कार नही किया वस्तुत: उन्होंने योग की समकालिक सूचना को एकत्रित किया जो कि दूसरी सदी और चौथी सदी के बीच लिखी गयी थी।

भगवान श्रीकृष्ण[2] के द्वारा भगवद् गीता में योग के बारे मे विस्तार पूर्वक दिया गया है। ''योग: कर्मशु कौशलम्'' इसका अर्थ है कर्मो की कुशलता ही साहसिक कार्य है। पतंञ्जलि जी के ग्रन्थ में योगश्चित्तवृत्तिनिरोध: भी दिया है जिसका मतलब है अपनी इन्द्रियों को वश में करना या चित्त का नियन्त्रण करना। यह मनुष्य के शरीर मन और आत्मा को छू लेता हैं और उस पर अपना पूरा प्रभाव छोड़ता हैं, योग युवावस्था लाता है, सही सोच, प्रसन्नता, मेल-मिलाप में योग सहायक होता है। कुछ ने योग को इस प्रकार से बाँटा है - (1) मन (mind) (2) बुद्धि (Intellgience) (3) अहंकार (Ego) ।

आज सारे विश्व में योग प्रणाली को भिन्न-भिन्न उद्देश्यों से अपनाया जा रहा है। पिछले तीस सालो में योगशास्त्र का काफी प्रचार एवं प्रसार हुआ है। शुरू में तो योग को गूढ़ और सामान्य आदमी के पहुँच से बाहर माना जाता था। लेकिन धीरे-धीरे यह बात स्पष्ट होने लगी कि आजकल के गतिमान, तनावपूर्ण तथा स्पर्धात्मक जीवन पद्धति में भी स्वास्थ्यपूर्ण, रोगमुक्त तथा सुखपूर्वक जीवन जीने में योग का महत्त्वपूर्ण योगदान है। साथ ही हमने यह भी देखा है कि बाहरी देशों से अधिकांश लोग भारत में योग को अधिकाधिक गहराई तक जानने के लिए बड़ी श्रद्धा के साथ आते हैं। परिणामत: हमारे देश में योग के प्रति नयी जागृति आयी है। बड़ी मात्रा में योग शिक्षकों, योग चिकित्सकों का निर्माण होने लगा है योग की कई संस्थाएं स्थापित हो गयी है। आधुनिक समय में राष्ट्रीय, अन्तर्राष्ट्रीय सम्मेलनों तथा कार्यशालाओं में योग को भी शामिल किया गया है। विशेष रूप से आरोग्य, शरीर क्रियाविज्ञान, मानसशास्त्र, खेल, शिक्षा, शारीरिक शिक्षा आदि में योग के परिणामों को प्रस्तुत किया जाने लगा है। इतना ही नही आजकल चिकित्सा क्षेत्र में भी चिकित्सक मुख्य दवाओं के साथ विशेषकर मनोकायिक रोगों में योगासन करने की सलाह देते है। योग एक पूरक चिकित्सा भी हो सकती है। आजकल कई चिकित्सक भले ही स्वयं अभ्यास न करते हो, रोगी को योगाभ्यास का उपदेश अवश्य देते हैं।

आज भी आदमी का योग की ओर आने का मुख्य उद्देश्य यही है कि उन्हें शारीरिक व्याधियों से छुटकारा मिले। बहुत सारे लोग इसी विचारधारा के हैं कि जब उन्हें कोई शारीरिक या मानसिक विकार या परेशानी नहीं है, तो फिर उन्हें योग की और आने की जरूरत ही क्या है? किन्तु यह अज्ञान है। उन्हें शायद यह पढ़कर मालूम हो जायेगा कि कुछ बीमारी नहीं होनें की स्थिति में भी यदि उपयुक्त योगाभ्यास नियमित रूप से किया जाये तो 50-60 वर्ष की आयु तक या उसके भी आगे उन्हे कोई बीमारी छू नहीं सकती। इसका मतलब यह हुआ कि व्याधि निर्मूलन में साथ-साथ आरोग्य लक्षण भी योगाभ्यास का उद्देश्य हो सकता है। वैसे देखा जाये तो योग का उद्देश्य ''रोग निर्मूलन'' नहीं है और न था। यह बात सच है कि आसन, प्राणायामादि योग प्रक्रियाओं के करते रहने से काफी विकारों में जैसे स्पाँडिलिटिस, ऐसीडिटी, निद्रानाश, डायबिटीज, हृदय रोग आदि में राहत मिलती है। कुछ बीमारियों को दूर भी रखा जा सकता है जैसे हृदयरोग, उच्चरक्त दाब, पाचन संस्थान आदि के विकार आदि तथा कुछ व्याधियों पर जैसे अस्थमा, डायबिटीज पर नियन्त्रण रखा जा सकता है। लेकिन योगशास्त्र को चिकित्सा प्रणाली के रूप में देखना उचित नही होगा; क्योकि स्वास्थ्य रक्षण यह तो योग का सिर्फ एक मर्यादित लाभ हुआ और वह तो योग करने से अपने आप ही मिलता है।

पिछलें दस बारह वर्षो के दौरान योगशास्त्र में अन्य पहलू भी सामने आये जैसे योग के द्वारा सर्वांगीण व्यक्तित्व विकास, अध्यात्मिक विकास, बाह्य वातावरण में साथ सात्मीकरण की क्षमता में वृद्धि, खिलाड़ियों में विशेष मानसिक सन्तुलन तथा आरोग्य के साथ-साथ आनन्द से भरपूर जीवनशैली का लाभ होना आदि। इसीलिए विद्यालय-महाविद्यालयों में भी योग पढ़ाया जाने लगा। शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयों में तो खेल व अन्य व्यायामों के साथ योग भी अनिवार्य हो गया। हर जिले में 3, 6 या 9 महीने की योग कक्षाऐं, योग प्रशिक्षण केन्द्र, कॉलेज या संस्था, ग्रीष्मकालीन छः सप्ताह के योग पाठ्यक्रम जैसे अभ्यासक्रम शुरू हो गये हैं।

योगशास्त्र में 1924 ई. से स्वामी कुवलयानंदजी ने कैवल्यधाम में वैज्ञानिक अनुसन्धान शुरू किया। उन्होने यह बात जान ली थी कि आधुनिक विज्ञान के आधार पर, शास्त्रीय

अनुसन्धान द्वारा ही विभिन्न योग प्रक्रियाओं को ठीक तरह से समझा जा सकता है, पढ़ाया जा सकता है और अभ्यास किया जा सकता है। उन्होंने तब योग के बारे में जो प्रचलित भ्रान्तियां थी उनको शास्त्रीय अनुसन्धान के आधार पर दूर किया। कई योग प्रक्रियाओं को तंत्र वैज्ञानिक ढंग से विकसित किया। योग की संकल्पनाएं (कॉन्सेप्ट) स्पष्ट की। इससे यह हुआ कि अब योग प्रणाली तथा उसके लाभो कों बढ़ा चढ़ाकर, विपर्यास्त करके बताना सम्भव नही है उन्होंने योगासनादि प्रक्रियाओं के शारीरिक, मानसिक, सांस्कृतिक तथा चिकित्सा की दृष्टि से फायदे स्पष्ट किये। इसलिए योग शिक्षकों को यह आवश्यक है कि शुरु से ही वह योग प्रक्रियाओं को वैज्ञानिक दृष्टि से परख कर आत्मसात करें। इसके साथ-साथ उन्हें योगाभ्यास का अनुभव हो तो वह योग की प्रक्रियाएं अधिकाधिक विकसित करने, उनका उपयोग करने में प्रवीण हो जायेंगे।

भारत वर्ष ने विश्व को वेदों के अतिरिक्त व्याकरण, गणित और योग जैसे दिव्यशास्त्र भी दिये। योग तो भारतीय तत्त्वज्ञान तथा सांस्कृतिक मुख्य आधार है। न्याय, वैशेषिक, सांख्य, योग, पूर्वमीमांसा व उत्तरमीमांसा यह छः दर्शन शास्त्र है। आयुर्वेद ने भी 'स्वस्थवृत्त' विभाग में योग को समाविष्ट किया है। श्रीमद् भगवद्गीता में योग के हर पहलू पर सुन्दर भाष्य है। योग वशिष्ठ यह श्रेष्ठ ग्रन्थ तो जैसे 'मधु' है। ज्ञान का भंड़ार है। योगशास्त्र को लेकर सम्पूर्ण विश्व में भारत की तरफ आदर से देखा जाता है।

2500 साल पुराने इस शास्त्र में हठयोग, अष्टांगयोग, मंत्रयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग, कर्मयोग, राजयोग ऐसे अनेक प्रकार मिलते है फिर भी सभी का उद्देश्य एक ही है और वह है मानवीय जीवन का परमोंत्कर्ष अर्थात् मोक्षप्राप्ति, कैवल्यप्राप्ति, ईश्वरीय शक्ति का साक्षात्कार, आत्मा व परमात्मा का मिलाप तथा समाधि। आज कलयुग में सबसे ज्यादा लोकप्रिय, चिकित्सायोग, अन्य योग को बढ़ावा देने वाला तथा आध्यत्मिक उन्नति की दृष्टिकोण से परिपूर्ण ऐसा योग है 'हठयोग'।

शरीर और मन दोनों एक दूसरे पर निर्भर है। उसमें मन का शरीर के ऊपर ज्यादा प्रभाव रहता है। मनुष्य अपने मनमानी आचार-विचार के कारण निर्दिष्ट से दूर जाता है और दुखी होता है यह देखकर ही ऋषि मुनियों ने विविध योगप्रक्रियाओं की संरचना की। आधुनिक विज्ञान ने भी व्यक्तित्व विकास में मन की भूमिका को स्वीकार किया है। शरीर, मन और चित्त इनका काम एक दूसरे पर निर्भर है। वे स्वत: या अकेले कुछ नही कर सकते। इस बात का योगशास्त्र में उपयोग कर लिया गया है। विज्ञान भी मानता है कि मन में उठने वाले भावनिक तरंगो का तथा विचारों का शरीर पर असर पड़ता है। मन, भावनाएँ और संप्रेरक (हार्मोन्स) इनका गहरा सम्बन्ध है। इसलिए विज्ञान अब 'सायकोन्यूरोएंडोक्रायनाँलाँजी' जैसे विषय निर्माण करके उनके द्वारा मानवीय शरीर के अंतरंग को जानने की कोशिश में है। सबसे पहले शरीर का 'मल' (अशुद्धि) दूर करके नाड़ीशुद्धि और बाद में चित्तशुद्धि साध्य की जा सकती है। मन और बुद्धि इनको स्थिर करके, एकाग्र करके चित्त वृत्तियों पर नियन्त्रण लाया जाता है।[2]

हमारे पूर्वजों ने मानव कल्याण के निमित्त अनेक बहुमूल्य निधियाँ दी हैं। जिनमें योग भी एक है। ''पातंञ्जलि योग सूत्र'' योग का सर्वाधिक प्रचलित और सर्वमान्य ग्रन्थ है जिसमें योग को परिभाषित करते हुए कहा गया है कि चित्तवृत्तियों का निरोध ही योग है। वृत्तियों के रूक जानेपर आत्मा अपने स्वरूप में स्थित हो जाती है। प्राचीन 'भारत' में योग के अनेक प्रतिपादक हुए है। जिन्होने योग को अपने-अपने ढ़ंग से परिभाषित किया है। भारतीय चिन्तन में मात्र शरीर की एकांगी उन्नति को महत्त्व नहीं दिया गया। शरीर के साथ मन और आत्मा की उन्नति पर भी विशेष बल दिया जाता रहा है। योग ऐसा विज्ञान है जो व्यक्ति के व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास को लक्षित करता है।

योग शास्त्र में जहाँ शारीरिक विकास के अनेक उपाय दिए गये है वहीं पर मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक विकास के लिए भी अनेक विधियाँ बताई गयी हैं। यह

---

[2] मकरन्द मधुकर गोरे, <u>शरीर विज्ञान और योगाभ्यास</u> (लोनावला : कंचन प्रकाशन, 1999), पृष्ठ क्र. 1-2.

उत्साहवर्धक संकेत है कि पिछले कुछ वर्षो में कई वैज्ञानिको और चिकित्सा शास्त्रियों ने योग शास्त्र में उल्लेखित विभिन्न रोगों पर योगाभ्यास परीक्षण किया और उन दावों को अनुसन्धान आँकड़ों से मिलाया तथा पाया कि वे आज भी उतने ही प्रामाणिक और महत्त्वपूर्ण है जितने कि हजारों वर्ष पहलें थे। योगशास्त्र में वर्णित स्वस्थ जीवन से सम्बन्धित अभ्यास और सिद्धान्त सर्वकालिक है जिनका प्रतिपादन हमारे प्राचीन ऋषियों ने अपने लम्बे अनुभव के बाद किया है। प्रदूषित वातावरण और विषम परिस्थितियों में रहने के कारण मनुष्य के मन में उपजी अशान्ति और बढ़ते हुए तनाव को देखते हुए आज के समय में इसका महत्त्व और आवश्यकता पहले से कहीं अधिक हो गयी है।

आजकल कुछ समय से योग विद्या को विश्वस्तर पर मान्यता एवं स्वीकारोक्ति मिली हुई है लेकिन यह देखा जा रहा है कि इस योग विद्या की प्रसिद्धि स्वास्थ्य की दृष्टि से मुख्यत: हठयोग पर ही आधारित है। यह सत्य है कि योग मन को और चित्त को साधने की विद्या है। परन्तु हठयोगियों द्वारा शारीरिक साधनाओं पर विशेष बल दिये जाने का कारण यह है कि यदि शरीर स्वस्थ नहीं है तो चित्त शरीर कष्टों में ही लिप्त रहेगा। उसे साधने में अनेक कठिनाइयॉ सामने आयेंगी। शरीर स्वस्थ हो तो चित्त को आसानी से साधा जा सकता है। इसलिए योग में शरीर को स्वस्थ रखने के लिए योगासनों का प्रावधान किया गया है। योगाभ्यास प्रभाव में अन्य व्यायामों से भिन्न है क्योंकि योग का उद्देश्य शरीर के साथ मन को भी साधता है। इसलिए योगियों ने आसन के रूप में ऐसे व्यायामों का आविष्कार किया जो दोनों को एक साथ प्रभावित करें। जहाँ आसन शरीर को स्वस्थ रखते हैं वहीं मन को एकाग्र रखने में भी सहायता करते हैं। व्यक्ति शारीरिक रूप से स्वस्थ हो, एकाग्रचित्त हो, प्रसन्न हो, उत्साही हो, प्रेमपूर्ण हो, सब के साथ मधुर हो, समाज और प्राणिमात्र के प्रति सद्भाव रखता हो, चरित्रवान हो, देशभक्त और परोपकारी हो, सभी तरह से निरोग हो, आनन्दपूर्ण हो– इन सब सद्गुणों की प्राप्ति के लिए योगाभ्यास एकमात्र सरलतम और निश्चित मार्ग है।[3]

---

[3]नरेश कुमार, साधारण रोगों की यौगिक एवं प्राकृतिक शिक्षा (जनकपुरी नई दिल्ली : केंन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसन्धान परिषद् भारत सरकार 1999),पृष्ठ क्र. 1-2.

योग और भारतीय जीवन शैली -

प्राचीन काल की ओर देखने से पता चलता है कि योग यह भारतीय जीवनशैली (Life Style) का ही एक अंग था और आज भी है। सुखी जीवन का अर्थ हम गलती से यह समझ बैठे है कि भौतिक और यांत्रिक चीजों से मिलने वाला सुख। लेकिन ऐसा नहीं है। निरोगी, स्वास्थ्यपूर्ण प्रसन्नतापूर्वक जीवन यानि सच्चा सुख। योगाभ्यासी व्यक्ति के मुख पर हमेशा प्रसन्नता और तेज झलकता है। पाश्चात्य देशों में सर्व सुखोपयोगी, भोगविलासी साधन भरपूर मात्रा में होते हुए भी उनको योग की ओर आने का क्या कारण होगा? मन की शान्ति, समाधान की खोज में वे लोग योग की ओर आ गये और आज तो ऐसा चित्र है कि विदेशी लोग ही योग का ज्यादा फायदा उठा रहे हैं। योग युक्त जीवन शैली अपनाते हैं। जीवन शैली आहार और विहार इन दोनों पर निर्भर है।

दैनंदिन व्यवहार भी उसी में आता है। रोज के दिनचर्या में योग को निश्चित स्थान देना आवश्यक है। नित्य-नियमपूर्वक हर-रोज जो व्यक्ति योगाभ्यास करेगा उसकी मनोवृत्ति समत्व दृष्टिवाली होगी जिससे उसको अपार मानसिक शान्ति, आनन्द, प्रसन्नता मिलती है। चित्तवृत्तियाँ नियन्त्रित हो जाने से उस व्यक्ति का व्यवहार भी सामाजिक तथा नैतिक दृष्टि से आदर्श हो जाता है। समाज के हर वर्ग के व्यक्ति को, सभी व्यवसाय क्षेत्रों में काम करने वाले लोगों को, हर उम्र के व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक, नैतिक, आध्यात्मिक लाभ देने की क्षमता योग में है। नियन्त्रित और आदर्श जीवनशैली जिसमें योगाभ्यास अन्तर्भूत है, सुखी-समाधानी और स्वास्थ्यपूर्ण जीवन की कुंजी है।[4]

योग एवं योगाभ्यास :

योग एक अत्यन्त प्राचीन ज्ञानानुशासन है। इसे भारत की अत्यन्त महत्त्वपूर्ण और मूल्यवान् पैतृक सम्पत्तियों में से एक माना जाता है। आज सारा विश्व मानव जाति के सम्मुख उपस्थित समस्याओं के समाधान हेतु योग की और देख रहा है। अब तक कभी भी योग द्वारा विश्व

---

[4] मकरन्द मधुकर गोरे, शरीर विज्ञान और योगाभ्यास (लोनावला : कांचन प्रकाशन, 1999), पृष्ठ क्र. 3-4.

के विभिन्न स्थानों के लोगों का इतना ध्यान आकर्षित नहीं हुआ है। इतना सब होते हुए भी योग के बारे में अनेक निराधार धारणाएं (यहाँ तक कि भारत में भी) प्रचलित है। यदि हम समाज मे किसी यादृच्छिक न्यादर्श को लेकर सर्वसामान्य सर्वेक्षण करें तो हमें योग के बारे में अनेक भ्रामक धारणाएं प्रचलित हुई देखने को मिलेंगी जिनमे से कुछ सर्व सामान्य निम्न है -

(1) योग सामान्य व्यक्ति के लिए नहीं है अपितु कुछ विशेष लोगों के लिये है।

(2) योग अलौकिक विचारों से सम्बन्धित है, चमत्कारो से जुड़ा है।

(3) योग रहस्यवाद, जादू टोना या विविध प्रकार के इन्द्रिय-दमन के समकक्ष है।

(4) योग एक चिकित्सा पद्धति है जो सारे रोग ठीक कर सकती है।

(5) योग एक दर्शन है जिसमें विश्व सम्बन्धी तात्विक सिद्धान्तों का विचार किया होता है।

(6) योग एक व्यायाम पद्धति मात्र है।

ये सारी भ्रान्त धारणाएं यह दर्शाती हैं कि अधिकांश लोग योग को एक पूर्ण धारणा के रूप में देखने में असमर्थ हैं। उन्हें केवल योग की क्षमता का आंशिक आभास है।

साहित्य में 'योग' शब्द साध्य और साधन दोनों रूपों में प्रयुक्त है। साध्य के रूप में योग शब्द सर्वोच्च स्तर पर व्यक्तित्व के समाकलन (Integration) का भाव दर्शाता है। 'युज्' धातु से बने योग शब्द का अर्थ समाधि है। यह एक व्यापक शब्द है, जिसका वास्तविक अर्थ समाकलन, गठन है और उसमें सभी अन्य अर्थ समाविष्ट हैं। समत्व या सामंजस्य दूसरा शब्द जो वही अर्थ दर्शाता है। यह योग का साध्य के रूप में अर्थ हैं।

इस प्रकार से समाकलन के विकास के सहायतार्थ विविध प्रविधियां प्रयुक्त की जाती हैं। इन प्रविधियों या अभ्यासों का यौगिक साहित्य में उल्लेख रहता है और उनका संकलित रूप में योग के नाम से निर्देश रहता है। अत: हम विविध वैयक्तिक अभ्यासों के साथ योग शब्द को जोड़ लेते है, जैसे नेतियोग, ध्यान योग इत्यादि।

जब विविध अभ्यासों को व्यवस्थित कर उनका उपयोग करके उन्हें एक अनुशासन का रूप दिया जाता है, तब ये पद्धतियाँ योग-सम्प्रदाय जानी जाती हैं, जैसे भक्ति योग, ज्ञानयोग, कर्मयोग, हठयोग, लययोग इत्यादि।

इस प्रकार हम देखते हैं कि योग शब्द परम्परा से साध्य का तथा उसी प्रकार साधन का अर्थ सूचित करने हेतु प्रयुक्त होता है। इन दोनों अर्थों में भेद न कर सकने के कारण ही योग के बारे में भ्रम विद्यमान है।

योग-अनुशासन अनेक अवस्थाओं में से गुजरा और समय के साथ उसके विविध सम्प्रदायों ने जन्म लिया जिनमें विविध प्रविधियाँ और अभ्यास विकसित हुए। प्रत्येक सम्प्रदाय ने विशिष्ट अभ्यासों पर बल दिया, परन्तु उनका लक्ष्य सदा एक ही था। चित्तवृत्तियों के नियमन द्वारा उच्च स्तर का समाकलन। कुछ सम्प्रदाय मन से प्रत्यक्ष सम्बन्धित अभ्यासों का उपयोग करते हैं और कुछ शरीर के माध्यम से मानसिक प्रक्रियाओं को प्रभावित करने हेतु अप्रत्यक्ष साधनों का उपयोग करते हैं। समस्त यौगिक अभ्यासों को इस प्रकार वर्गीकृत किया जा सकता है-

(1) आसन (2) प्राणायाम (3) बन्ध (4) क्रियाएं

(5) ध्यान (6) अभिवृत्ति प्रशिक्षण अभ्यास[5]

योगशास्त्र के बारे में भ्रान्तियां :-

योगशास्त्र के बारे में पहले बहुत सारी भ्रान्तियाँ थी। और थोड़ी बहुत आज भी हैं। इसका कारण मुख्यत: अपूर्ण ज्ञान, अंधविश्वास, स्वार्थी व ढोंगी साधु सन्तों ने निर्माण किया हुआ 'गुढ वलय और विज्ञान निष्ठ जिज्ञासा का अभाव था। जमीन के अन्दर खुद् को गाड़ लेना और बहुत दिन तक अन्दर रहने का दावा करना। कील, कांच के ऊपर सोना, आग के ऊपर चलना, हाथों से मोटर-जीप रोकना इन बातो को योग के चमत्कार के रूप में प्रस्तुत करना और योगशास्त्र

---

[5] मनोहर लक्ष्मण घरोटे, श्रीमन्त कुमार गांगुली, योगाभ्यासों की अध्यापन की विधियाँ (लोनावला : कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, 2001),पृष्ठ क्र. 19-21.

को अपनी पहुँच के बाहर मानना या यह शास्त्र सिर्फ साधु-सन्तों के लिये ही है, ऐसा मानना इस तरह की कई भ्रान्तियाँ योग के बारें में थी। 20 वीं सदी के स्वामी विवेकानन्द, स्वामी शिवानन्द, स्वामी जनार्दन, स्वामी कैवल्यानन्द, स्वामी चिन्मयानन्द, स्वामी सत्यानन्द सरस्वती आदि महात्माओं ने योग का विज्ञाननिष्ठ सत्यस्वरूप लोगो के सामने रखा। अब सभी को यह ज्ञात है कि योग शास्त्र हर व्यक्ति के लिए उपलब्ध है।

कोई भी, किसी भी उम्र का व्यक्ति योग कर सकता है। स्वामी धीरेन्द्र ब्रम्हचारी जी ने दूरदर्शन पर योगाभ्यास दिखाकर एवं स्वामी रामदेव जी ने लोगों में योग के प्रति रूचि व जिज्ञासा तथा विश्वास बढ़ाया। स्वामी कैवल्यानन्द जी ने सबसे पहले योग शास्त्र को विज्ञान का आधार दिया और बहुत सारी योग प्रक्रियाओं का शास्त्रीय भाषा में स्पष्टीकरण किया जिससे लोगों की गलत धारणाएं दूर हो गयी। सर्वसामान्य आदमी, बूढ़े, बच्चे, स्त्रियां सभी योगशास्त्र का फायदा उठा सकते हैं यह समझ में आया। विदेशी वैज्ञानिको का भी योग की ओर ध्यान गया और काफी महत्त्वपूर्ण बातें सामने आयी। योग यह सिर्फ तत्त्वज्ञान नहीं है, योग करने का और अनुभव लेने का एक अद्‌भुत शास्त्र है। उत्तम जीवन जीने का मार्ग है, साधन है और अनेक रोगों में राहत देता है।[6]

योग क्या है?

'योग' शब्द 'युज्' धातु के बाद, करण और भाववाच्य में धञ् प्रत्यक्ष लगाने से बनता है। 'युज्' धातु का अर्थ है समाधि। अतएव 'योग' शब्द का वास्तविक अर्थ 'समाधि' शब्द का भी वास्तविक अर्थ समझने की थोड़ी चेष्टा करनी होगी। 'समाधि' शब्द का अर्थ है सम्यक प्रकार से भगवान् के साथ युक्त हो जाना, मिल जाना, जीव की कामना, वासना, आसक्ति, संस्कार आदि सब प्रकार की आगन्तुक मलिनता को दूर कर, स्वरूप में प्रतिष्ठित होकर, मुख्य भाव से भगवान से मिल जाना। गौणभाव से भगवान से युक्त होने का सुन्दर स्वाभाविक उपाय भी 'समाधि' शब्द के अन्तर्गत है। 'योग' शब्द के अन्दर भी हम इन्हीं दो तत्वों को निहित करते है। 'योग' शब्द का अर्थ

[6] मकरन्द मधुकर गोरे, शरीर विज्ञान और योगाभ्यास (लोनावला : कांचन प्रकाशन, 1999), पृष्ठ क्र. 2-3.

है जीव और ब्रम्ह का पूर्ण रूप से मिलन अर्थात् विजातीय, स्वजातीय एवं स्वगत भेद से रहित होकर जीव और ब्रम्ह का एकत्व प्राप्त कर लेना – भगवान् के साथ सम्पूर्ण रूप में ताल-ताल पर मिल जाना, एक हो जाना, जिस अवस्था में भगवान् मे अस्तित्व के सिवा हमारा पृथक अस्तित्व ही नहीं रह जायेगा, भगवान् की इच्छा पूरी करने के अतिरिक्त हमारे जीवन में कोई दूसरा कोई काम ही नहीं रह जायेगा। एक शब्द में – जिस अवस्था में भगवान् की सत्ता, चैतन्य और आनन्द अपने-आप हमारी वाणी, भाव और कार्य के द्वारा पूर्ण रूप से प्रस्फुटित होकर प्रकट हो जाये, उसी का नाम योग है। इसी अवस्था को लक्ष्य करके मनुष्य को भगवान् का अवतार कहा जाता है।

वास्तविक योग की अवस्था में क्या हो जाता है, यह समझना भी कठिन है। इसी बात को लक्ष्य करके कहा गया है-

योगवियोगै रहितो योगी।
एवं चरति हि मन्दं मन्दं
मनसाकल्पित सहजानन्दम्।।

इसी योग की अवस्था समस्त द्वन्द्व भावों के ऊपर गुणातीत, उदासीन अवस्था में स्थित है। मिलन या योग दो प्रकार में देखे जाते है। एक मिलन है अपने अस्तित्व को पूर्णतया खो देना, जैसा कि शङ्कर में विशुद्धा- द्वैतवाद का मत; दूसरा मिलन है अपने पृथक स्वरूप को, स्वगत भाव को कुछ अंश में बचा रखना- जैसा कि समानुज के विशिष्टा द्वैतवाद का मत है। यहाँ पर 'योग' शब्द 'युज्' 'धातु' से भाववाच्य में प्रत्यय लगाने से सिद्ध हुआ है , जैसे 'ज्ञायते यत् तत् ज्ञानम्।' यहाँ ज्ञान भगवान् के चित्तस्वरूप के सिवा और कुछ नहीं। इसके बाद जिसके द्वारा यह मिलन साधित होता है, मिलन के उस सहज-सुन्दर स्वाभाविक उपाय को भी 'योग' शब्द के द्वारा निर्देशित किया जाता है। यहाँ पर चित्त की वृत्ति का निरोध करना, चित्त को वृत्तिशून्य करना और चित्तवृत्तिनिरोध के लिए जो कुछ किया जाता है वह सब 'योग' शब्द के अन्तर्गत है। जैसे 'ज्ञायते अनेन इतिज्ञानम्', इस प्रकार करणबाच्य से 'ज्ञान' शब्द सिद्ध करके गीताकार ने

'अमानित्वमदम्भित्वम् आदि ज्ञान के साधनभूत अंगों को भी 'ज्ञान' शब्द के अन्तर्गत माना है, इसी तरह 'युज्यते अनेन इति' करणवाच्यसाधित 'योग' शब्द के द्वारा आसन, प्राणायाम आदि अष्टांग योग-प्रणाली को भी योग के भगवान् के साथ युक्त होने के, सहायक रूप में 'योग' शब्द के अन्तर्गत रखा गया है। अतएव 'योग' शब्द का मुख्य अर्थ है भाववाच्य में साधित भगवत्-मिलन, और गौण अर्थ हैं करणवाच्य में साधित भगवान् के साथ मिलने के लिए आवश्यक समस्त साधनप्रणाली। किसी भी कार्यसाधन की सहज, सुन्दर और स्वाभाविक प्रणाली 'योग' शब्द के अन्तर्गत मानी जा सकती है। सभी कार्य योग हैं, सभी काम मनोयोग के ऊपर निर्भर करते हैं। चित्त की एकाग्रता के बिना कोई भी काम सुन्दरता के साथ सम्पन्न नहीं हो सकता।[7]

योग का इतिहास

'योग' शब्द अत्यन्त प्राचीन एवं सर्वमान्य है। योग 'विद्या' एक ऐसी विद्या है जो सभी धर्मो एवं दर्शनों में स्वीकार की गयी है। योग का इतिहास बहुत पुराना है- यह धर्मग्रन्थों एवं दर्शन ग्रन्थों से ज्ञात होता है।

ऋग्वेद में योग -

'योग' शब्द सर्वप्रथम ऋग्वेद में मिलता है। कई बार 'योग' शब्द 'मिलना' या 'जोड़ना' अर्थ में मिलता है। योग-प्रणाली का अस्तित्व भी किसी न किसी रूप में वेदों में मिलता है। कहा गया है कि विद्धानों का कोई भी यज्ञ-कर्म योग के बिना सिद्ध नहीं होता। प्राण विद्या का उल्लेख भी वेदों में मिलता है। मोहनजोदड़ों में खुदाई के समय एक ऐसी मुद्रा मिली, जिस पर त्रिशुल, मुकुट विन्यास, ज्ञासाग्र-दृष्टि, योगचर्या आदि के चिन्ह अंकित है। सम्भवत: यह मूर्ति किसी योगी की होगी। ऋग्वेद के अनुसार सृष्टि के प्रारम्भ में हिरण्यगर्भ ही उत्पन्न हुए। यह हिरण्यगर्भ वहीं प्राचीनतम पुरूष है जो योग शास्त्र के वक्ता है, अत: 'योगशास्त्र' भी प्राचीनतम है।

---

[7] एल.एन. गर्दे, हनुमान प्रसाद पोद्दार, कल्याण योगाङ्क (गोरखपुर : गीताप्रेस प्रकाशन, 2003), पृष्ठ क्र. 37-38.

उपनिषदों में योग :-

उपनिषदों में भी योग का स्पष्ट एवं विस्तृत विवेचन उपलब्ध है। ऐसे 21 उपनिषद है जिनमें योग की विस्तृत चर्चा मिलती है।

साथ ही, अन्य उपलब्ध उपनिषदों में भी योग-साधना का थोड़ा बहुत उपदेश और विधान पाया जाता है। पर अनेक विद्वानों के मतानुसार इनमें से बहुसंख्य उपनिषद् मध्यकाल की रचनाएं है। अतिप्राचीन उपनिषदों में 'योग' शब्द का आध्यात्मिक अर्थ में प्रयोग नहीं हुआ है। कठोपनिषद्, श्वेताश्वतर उपनिषद् जैसे उत्तर कालीन उपनिषदों में योग शब्द का आध्यात्मिक अर्थ में प्रयोग हुआ है। योगतत्वोपनिषद् एवं योगशिखोपनिषद् में मन्त्रयोग, लययोग, हठयोग और राजयोग इस प्रकार चार प्रकार के योगों का स्वरूप, लक्षण आदि का विस्तृत विवेचन किया गया है। विभिन्न उपनिषदो में योग, योगोचित स्थान, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, कुण्डलिनी, विविध मन्त्र, जप आदि का विस्तृत वर्णन प्राप्त होता है। मैत्री उपनिषद में छ: प्रकार के योग का उल्लेख मिलता है, और पतंञ्जलि योग-दर्शन के पारिभाषिक शब्दों का प्रयोग पाया जाता है। अमृतनादोपनिषद् में तथा ध्यानबिन्दुपनिषद् में योग के छ: अंगो का वर्णन मिलता है।

उपनिषदो का सम्यक् अध्ययन करने से ज्ञात होता है कि, बिना यौगिक साधनों के हमारी पारमार्थिक प्रवृत्ति अधूरी ही रहती है। समस्त उपनिषदों में किसी न किसी रूप से योग की चर्चा कर उसकी उपादेयता सिद्ध की गयी है। उपनिषदों के अनुसार योग मोक्ष-प्राप्ति का साधन है।

महाभारत में योग

महाभारत में भी मोक्ष को परम् लक्ष्य माना गया है। कई स्थानों पर आचार-मीमांसा, नीति, कर्म तथा योग आदि का निरूपण किया गया है। इस ग्रंथ में योग की क्रियाओं तथा अभ्यास की विभिन्न शैलियों की चर्चा है। योग-मार्ग का निर्देश करते हुए योग का अर्थ जीव और ब्रह्म का संयोग लिया गया है। यम-नियमादि, अष्टांग योग का वर्णन भी हुआ है। साथ ही कर्मयोग,

भक्तियोग एवं ज्ञानयोग तीनों की उपयोगिता सिद्ध की गयी है। महाभारत के अनुशासन, शांती एवं भीष्म पर्वों में योग की विस्तृत चर्चा उपलब्ध होती है।

श्रीमद्भगवद्गीता में योग

श्रीमद्भगवद्गीता में योग की व्यवस्थित एवं सांगोपांग भूमिका प्रस्तुत की गयी हैं। गीता के प्रत्येक अध्याय का नाम किसी प्रकार के योग-मार्ग पर ही है। जैसे, दूसरा अध्याय का सांख्ययोग, तीसरा कर्मयोग, चौथा ज्ञान-कर्म संन्यासयोग, पाँचवा कर्मसन्यासयोग, छठा आत्मसंयम-योग, सातवां ज्ञान-विज्ञानयोग आदि। गीता में कर्मयोग, ध्यानयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग आदि सभी योग के मार्गो का बड़े सुंदर ढंग से विवेचन किया गया है। गीता में सबसे अधिक प्रधानता, निष्काम कर्मयोग को दी गयी है। वहाँ योग की सबसे श्रेष्ठ व्याख्या 'योग: कर्मसु कौशलम्' बतलाई गयी है। साथ ही पातंञ्जल योग-दर्शन में वर्णित अष्टांग योग की विधि क्री भी चर्चा है। गीता में आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि का अनेक स्थानों पर उल्लेख किया गया है। गीता के छठे अध्याय में ध्यान-योग की विशद चर्चा उपलब्ध है। 'ध्यान-योग' के द्वारा ध्याता, ध्येय और ध्यान तीनों का योग होता है। यही योग का परम् लक्ष्य है। ध्यान से ही समाधि प्राप्त होती है।

इस प्रकार योग के विधि-विधान और उसके महत्त्व का वर्णन करके भगवान श्रीकृष्ण ने योग को जीवात्मा के लिए सबसे बड़ा पुरूषार्थ बताया है, तथा अर्जुन को यह उपदेश दिया है कि वह उसी योग-मार्ग का अवलंबन करें।

स्मृति-ग्रंथों में योग

उक्त शास्त्रों के समान, स्मृति-शास्त्रों में भी योग की विस्तृत भूमिका प्रस्तुत की गयी है। याज्ञवल्क्य स्मृति, मनुस्मृति, पाराशर स्मृति आदि स्मृतियों में साधकों के अनेक कर्तव्यों तथा गृहस्थों के सत्कार्यो की चर्चा है। स्मृति-शास्त्रों में भी योगाभ्यास की उन क्रियाओं की चर्चा है जिनसे मोक्ष-प्राप्ति होती है।

पुराणों में योग

पुराणो में ईश्वरवादी सांख्य-दर्शन की दार्शनिक विचारधारा उपलब्ध होती है। जिसमें जीव, ब्रम्ह, जगत् तथा जीव व जगत् के ब्रम्ह से सम्बन्ध का विवेचन किया गया है। कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग इन तीनों साधनों का विस्तृत वर्णन भी उपलब्ध होता है। मोक्ष प्राप्ति के लिए योग के आठों अंगो का निर्देश भी पुराणों में मिलता है।

पुराण साहित्य में सर्व शिरोमणी भागवत-पुराण में योग सम्बन्धी अनेक अप्रत्यक्ष संकेत प्राप्त होते हैं। अनेक स्थानों पर मन: प्रणिधान, आसन, योग-क्रिया द्वारा शरीर को त्यागने, समाधि द्वारा देह त्याग करने (सती के) शरीर का योगाग्नि द्वारा भस्म होने, या (ध्रुव के) आसन प्राणायाम द्वारा, मल को दूर करके ध्यानस्थ हो जाने के उपदेश तथा समाधि आदि का वर्णन भी किया गया है।

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि का अनेक स्थानों पर विवेचन किया गया है। श्रीमद्भागवद में यम और नियम के 12-12 भेद किए गये हैं, जबकि आग्नेय पुराण में पातञ्जल योग दर्शन के अनुसार वर्णित 5-5 भेद ही हैं। स्कन्द पुराण में 10, 10 यम-नियम है। योग के अन्य छ: अंगों में भी थोड़ा बहुत परिवर्तन पाया जाता है। नाड़ी चक्र, कुण्ड़लिनी आदि की भी विस्तृत चर्चा वहाँ उपलब्ध है। शिवपुराण में प्राणायाम के दों भेद-सगर्भ, अगर्भ बताये गये हैं। विष्णुपुराण में इन्हे सबीज एवं अवीज नाम दिया गया है।

योगवशिष्ठ वैदिक संस्कृति का एक प्राचीन ग्रन्थ है जिसमें प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष रूप से मुख्यत: योग का ही निरूपण हुआ है। योगवशिष्ठ में योग का अर्थ है संसार-सागर से निवृत्ति प्राप्त करने की युक्ति। इस ग्रन्थ के छ: प्रकरणों में योग के सब अंगों का वर्णन है। योग दर्शन में वर्णित योग विषय की विस्तृत चर्चा करके ग्रन्थकार ने योगवशिष्ठ की रचना की। इस ग्रन्थ के अध्ययन से इसका माहात्म्य द्योतित होता है। योगवशिष्ठ में योग की तीन रीतियों का वर्णन मिलता है। प्रथम में ब्रह्माभ्यास द्वारा अपने को उसी में लीन कर देना होता है। दूसरें में प्राणों का निरोध तथा तीसरे में मन का निरोध किया जाता है।

स्पष्ट है कि रामायण, महाभारत, गीता, पुराण, स्मृति तथा धर्मशास्त्रों में योग की चर्चा भरी पड़ी है। उनमें अनेक योगियों की कथाओं उनके जीवन चरित्र तथा योगाभ्यास सम्बन्धी विस्तृत चर्चा मिलती है। योग विषय के अनेक स्वतन्त्र ग्रन्थ भी उपलब्ध है।

उपनिषदों में हठयोग की चर्चा भी मिलती है। हठयोग के प्रवर्तक भगवान शिव माने जाते है। कहाँ जाता है कि भगवान शिव ने मत्स्येन्द्रनाथ को योग कि दीक्षा दी थी और मत्स्येन्द्रनाथ ने गोरखनाथ को। इसके पश्चात् यह परम्परा चलती ही रही, जो नाथ पन्थ या नाथ परम्परा के नाम से प्रसिद्ध हुई। नाथ सम्प्रदाय में मुख्यत: नौ नाथ माने जाते है - गोरखनाथ, ज्वालेन्द्रनाथ, कारिणनाथ, गाहिनीनाथ, चर्पटनाथ, खेणनाथ, नागनाथ, भूर्तनाथ तथा गोपीचन्दनाथ। इनकी साधना हठयोग की साधन ही है। इसमें मन की शुद्धि के स्थान पर शरीर शुद्धि पर बल दिया जाता है। हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड़संहिता, शिवसंहिता, गोरक्षसंहिता, सिद्धसिद्धान्त पद्धति, गोरखवानी, विवेकमार्तण्ड, योगवीज आदि हठयोग विधा के ग्रन्थ हैं, जो नाथ सिद्धों की देन है।

षड्दर्शन की छ: विचार धाराओं में भी यौगिक विचारधारा, योग-दर्शन और योग-परम्परा वर्णित है। यूँ तो वेद, इतिहास, पुराण आदि में योग की पर्याप्त चर्चा हुई है, परन्तु योग को व्यवस्थित एवं सम्यक् स्वरूप देनें का श्रेय महर्षि पतंञ्जलि के योग के 'योग-दर्शन' को ही है। यह योग दर्शन 'पातंञ्जल योग दर्शन' या पातंञ्जल योग सूत्र के नाम से प्रसिद्ध है। यह ग्रन्थ चार अध्यायों में 195 सूत्रों में लिखा गया है। इसका आधार सांख्यदर्शन है। पातंञ्जल योग सूत्रों पर अनेक टीकायें लिखी गई, जिनमें व्यास भाष्य सबसे प्रामाणिक माना जाता है। इसके प्रथम पाद में योग के लक्षण, स्वरूप तथा उसकी प्राप्ति के उपाय, द्वितीय साधन पाद में दुख के कारण, तथा अष्टाँग योग तथा तृतीय विभूति पाद में धारणा, ध्यान, समाधि एवं सिद्धियों का, चतुर्थ कैवल्य पाद में चित्त के स्वरूप तथा मुक्ति का प्रतिपादन है।

इस प्रकार स्पष्ट हैं कि योग की परम्परा भारतीय संस्कृति में अविच्छिन्न रूप से चली आ रही हैं, और चिरकाल भारतीय मुनीयों, सन्तों, विचारकों तथा महापुरूषों ने अपने जीवन एवं विचारों में योग को यथोचित स्थान दिया है। [8]

'योग' शब्द का विभिन्न अर्थो में प्रयोग

योग शब्द की उत्पत्ति एवं अर्थ

'योग' शब्द संस्कृत की 'युज' धातु से बना है। जिसका अर्थ है मिलाना, जोड़ना या संयुक्त करना। दूसरा अर्थ है समाधि। युज धातु का एक और अर्थ भी लिया जाता है, वह है संयम। इस प्रकार लक्ष्य एवं साधन दोनों रूपों में योग का प्रयोग हुआ है। योग शब्द का उपयोग भारतीय दर्शन में निम्नलिखित विभिन्न अर्थो में हुआ है।

1) संयोग अर्थ में

'योग' का सामान्य अर्थ है मिलाना या जोड़ना। आयुर्वेद में औषधियों के जोड़ को 'योग' कहा जाता है। गणित-शास्त्र में दो या दो से अधिक संख्याओं के जोड़ को योग कहा जाता है। ज्योतिष शास्त्र में योग ग्रहण का योग, ग्रहों का योग, भाग्य का योग आदि शब्दों का प्रयोग किया गया है। हमारे दैनिक जीवन में भी अनेक शब्द इस अर्थ में प्रयोग में लाये जाते है।

याज्ञवल्क्य-संहिता में जीवात्मा और परमात्मा के मिलने को योग कहा गया है। योग-शिखोपनिषद् में प्राण और अपान वायु, रज और वीर्य, सूर्य नाड़ी एवं चन्द्र नाड़ी तथा जीवात्मा और परमात्मा के मिलानें को 'योग' कहा गया है।

2) चित्त-वृत्ति निरोध अर्थ में

चित्त-वृत्ति निरोध, समाधि, एकाग्रता, समतावस्था इत्यादि पर्यायवाची शब्द है। पतंञ्जलि ने चित्त की वृत्तियों के निरोध को योग कहा हैं। निरोध का अर्थ है रोकना या समाप्त

---

[8] अरूणा आनन्द, प्रायोगिक योग शिक्षा (नई दिल्ली : आनन्द प्रकाशन, 1982), पृष्ठ क्र. 1-5.

करना। इस दृष्टि से देखने पर चित्त की वृत्तियों को समाप्त करना या रोकना योग है। परन्तु कोई भी क्षण ऐसा नहीं जब चित्त की वृत्तियाँ काम न करती हों। अत: चित्त कि बाह्य वृत्तियों को समाप्त कर उन्हें अन्तर्मुखी करना योग है। व्यास भाष्य में योग का समाधि अर्थ लिया गया है। वह अवस्था जिसमें जीव ब्रह्म में लीन हो जाता है समाधि कहलाती हैं। गीता में 'योग' ध्यान तथा समता अर्थ में प्रयुक्त हुआ है।

3) समाधि-साधना के अर्थ में

योग साधना करते हुये कई अवस्थाओं से गुजरना पड़ता है तब कहीं जाकर योग-सिद्धी मिलती है। आत्मा का परमात्मा से साक्षात्कार ही योग की चरम सीमा हैं। योग में इसे समाधि नाम दिया गया है। जिन साधनों से अथवा जिन उपायों को करने से योग सिद्धी मिलती है अर्थात् समाधि की अवस्था को प्राप्त किया जा सकता है, वे साधन भी योग अर्थ में प्रयोग किये जाते है। युज् धातु से करण वाच्य में योग शब्द द्वारा आसन, प्राणायाम आदि अष्टांग-योग प्रणाली को भी योग के अन्तर्गत लिया गया है। अत: गौण अर्थ में परमात्मा से मिलने की साधना प्रणाली भी योग ही है। गीता में इस साधना प्रणाली के अन्तर्गत कर्मों की कुशलता को योग कहा गया हैं। अन्त:करण की शुद्धि भी योग प्राप्ति का साधन मानी गयी है।

4) संयम अर्थ में

योग स्थूलता से सूक्ष्मता की ओर जाना है। मन व इन्द्रियों को बहिर्मुखता से हटाकर अन्तर्मुखी करना होता है। कठोपनिषद् में इन्द्रियों को स्थिर करना योग माना गया है।

यह सब संयम के बिना नही हो सकता। अत: संयम ही योग की प्रारम्भिक अवस्था है और इन्द्रियों पर पूर्ण रूप से संयम योग की अन्तिम अवस्था है। इस प्रकार संयम को भी योग कहा जा सकता है।

5) परमात्मा-साक्षात्कार -साधना के अर्थ में

योग का अन्तिम लक्ष्य आत्मा या परमात्मा का साक्षात्कार करना है। गीता में योग को आत्म-साक्षात्कार का साधन माना गया है। समाधि योग, ज्ञान योग, भक्ति योग, कर्म योग, ध्यान योग, हठ योग आदि शब्दों का प्रयोग भी आत्म-साक्षात्कार के साधन अर्थ में हुआ है।

6) सांसारिक क्रिया अर्थ में

जैन दर्शन के अनुसार शरीर, मन और वाणी से की जाने वाली क्रिया योग है।

7) मोक्ष से सम्बन्ध करानेवाले अर्थ में

योग शास्त्र के रचयिता आचार्य हेमचन्द्र के मत में मोक्ष से सम्बन्ध कराने वाले रत्नत्रय (सम्यक-दर्शन-ज्ञान-चरित्र) को ही योग कहा गया है। हरिभद्र के अनुसार सभी धर्म व्यापार 'योग' है।[9]

योग की परिभाषाएँ

महर्षि पतंञ्जलि जी के अनुसार -

''योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।''

पतंञ्जलि जी के अनुसार चित्त की वृत्तियोंको रोकना या नियन्त्रित करना योग है। अर्थात् चित्त की वृत्तियाँ जो सतत चलायमान हैं योग के अभ्यास द्वारा नियन्त्रित करना या अन्तर्मुख कर लेना जिससे की सभी वृत्तियाँ नियन्त्रित हो जायें और अत्यन्त सघन एकाग्रता (समाधि) का निर्माण हो जाये, योग है।[10]

---

[9] अरूणा आनन्द, प्रायोगिक योग शिक्षा (नई दिल्ली : आनन्द प्रकाशन, 1982), पृष्ठ क्र. 30-32.
[10] पु.वि. करंबेलकर, पातंजल योग -सूत्र (लोनावला : कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योगमन्दिर समिति, 1989), पृष्ठ क्र. 2-3.

गीता के अनुसार प्रथम परिभाषा

"दु:ख संयोग वियोगं योगसांज्ञितम्।"

गीता में दुख के संयोग से वियोग को योग कहा गया है।

गीता में दूसरी परिभाषा के अनुसार

"योग: कर्मसु कौशलम्।"

योग कर्मो में कुशलता का नाम है। वस्तुत: गीता में कहे गये कर्म कौशल का अभिप्राय यह है कि कर्म इस प्रकार से किये जाये कि वे बन्धन का कारण न बने। निष्काम भाव से कर्म को करते रहना ही योग है।

गीता में तीसरी परिभाषा के अनुसार

"समत्वं योग उच्वयते।"

फल की तृष्णा से रहित होकर किये जाने वाले कर्मो की सिद्धि और असिद्धि के समत्व बुद्धि रचना।[11]

योग के विभिन्न आयाम

विभिन्न शास्त्रों में विभिन्न ऋषियों ने योग शब्द के भिन्न-भिन्न अर्थ लिये हैं, परन्तु सभी अर्थों का लक्ष्य लगभग एक ही है। वह है भगवत्प्राप्ति। योगत्तवोपनिषद् में योग साधना की चार शैलियों का उल्लेख किया गया है। जबकि त्रिशिखिब्राह्मणोंपनिषद् में योग के दो प्रकार का ही वर्णन है - कर्मयोग और ज्ञानयोग। इन चारों को महायोग कहा है। जिनमें आसन, प्राणायाम, ध्यान तथा समाधि का विधान है। संक्षेप में इनका वर्णन निम्नलिखित है।

---

[11]पिताम्बर झा, योग परिचय (नई दिल्ली : गुप्ता प्रकाशन, 1989), पृष्ठ क्र. 7.

मंत्रयोग

जिस क्रिया का आश्रय लेकर साधना की जाती है वह उसी प्रकार का योग कहलाता है। जीवात्मा का परमात्मा से मिलन ही योग है। अत: मन्त्रयोग का मुख्य अर्थ मन्त्र का आश्रय लेकर जीवात्मा का परमात्मा से मिलन करना है। मन्त्रयोग अन्य योगमार्गो की अपेक्षा सरल माना गया है।

यह संसार नाम-रूपात्मक है। इस जगत् का कोई भी अंग नाम व रूप से बचा हुआ नहीं है। यही कारण है कि जीव नाम और रूप से की अविद्या में फॅसकर जकड़ा रहता है। इस नाम रूप के कारण ही चित्त की वृत्तियाँ चंचल हो जाती है। मनुष्य जहाँ गिरता है वहाँ की भूमि को पकड़कर उठता है आकाश को नहीं। अत: नाम और रूप के आश्रय से ही जब जीव फँसता है, तो उसी का आश्रय लेकर वह मुक्त होता है। अत: नाम और रूप का आश्रय लेकर की जानेवाली क्रियाएँ मन्त्रयोग कहलाती है।

जप साधना मन्त्रयोग की सबसे प्रमुख विशेषता है। ऐसा माना जाता है कि मन्त्र के द्धारा जो सिद्धि मिलती है वह उच्च कोटि की होती है। मन्त्र दो प्रकार के होते है 1) ध्वन्यात्मक 2) वर्णनात्मक। ओंकार, क्लीम्; हुम्, हीम् इत्यादि ध्वन्यात्मक मन्त्र कहे जाते है। वर्णनात्मक मन्त्र वे हैं जो व्याकरण के नियमानुसार शब्दों को मिलाकर वाक्य रूप से होते हैं, जैसे ॐनमश्चण्डिकायै पातञ्जल योग दर्शन में मन्त्र रूप में उस ईश्वर को ओंकार नाम दिया गया है। शास्त्रों में नाम-जप आदि की अत्यधिक महिमा गायी गयी है। गीता में भी जप-यज्ञ को श्रेष्ठ कहा गया है।

हठयोग – हठ शब्द का अर्थ बलपूर्वक कार्य करने से नही है। 'हठ' शब्द 'ह' और ठ इन दो शब्दों के योग से मिलकर बना है। महायोगी गोरखनाथ ने 'हठ' की व्याख्या करते हुए कहा है कि 'ह' का अर्थ सूर्य और 'ठ' का अर्थ चन्द्रमा है। सूर्य और चन्द्रमा को मिलाने से हठयोग बना। स्थूल शरीर सूक्ष्म शरीर का ही परिणाम है।अत: स्थूल शरीर का प्रभाव सूक्ष्म शरीर पर पड़ना स्वाभाविक है। स्थूल शरीर से सूक्ष्म शरीर पर प्रभाव डालकर चित्तवृत्ति निरोध करने की जितनी शैलियाँ अपनायी

जाती हैं उनको हठयोग कहते है। 'हठयोग' में षट्कर्म, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि के साथ ही कुण्ड़लनी जागरण, मुद्रा एवं बन्ध का अभ्यास, षट्चक्र भेदन, नादानुसन्धान आदि पर विशेष बल दिया गया है। हठयोग शरीर को स्वस्थ्य, मन को स्थिर करने और आत्मा को परमात्मा से मिलाने का साधन है। शरीर का कोई अंग ऐसा नहीं जिसे हठयोगी वश में न ला सकें। हठयोग में कठिन शारीरिक अनुशासन की आवश्यकता होती है। हठयोग प्रदीपिका, शिवसंहिता, सिद्ध- सिद्धान्त-पद्धति तथा घेरण्डसंहिता आदि हठयोग के प्रामाणिक शास्त्र है।

हठयोग को राजयोग का सोपान माना गया है। स्वात्माराम का कथन है कि केवल राजयोग के लिए ही हठयोग का उपदेश दिया जा रहा है। हठयोग को नियमित साधना से ही राजयोग की सिद्धि होती है। हठयोग प्रदीपिका के अनुसार-हठयोग के बिना राजयोग एवं राजयोग के बिना हठयोग-दोनों ही सिद्ध नहीं किये जा सकते हैं। अत: दोनों एक दूसरे के पूरक हैं। हठयोग में प्राणवायु का निरोध किया जाता है और राजयोग में मन का निरोध। मन (चित्त) का निरोध करने के लिए प्राणवायु का निरोध आवश्यक है। हठयोग मन्त्रयोग और लययोग में भी सहायक है।

लययोग – स्थिर आसन पर बैठकर मन को अनहृद शब्द, दिव्यप्रकाश या मूर्तिविशेष में लय करने को लय योग कहते है। हठयोग प्रदीपिका के अनुसार विषय-वासनाओं का ध्येय में विलय करना ही लय है। इसमें साधक का मन किसी विशिष्ट स्थान पर केन्द्रित हो जाता है। लय योग के सिद्धान्त के अनुसार मनुष्य-शरीर में सातवें चक्र सहसस्रार चक्र में ब्रह्मरूपी शिव रहते है। इस योग द्वारा कुण्ड़लनी शक्ति को ब्रह्मरन्ध्र में ले जाकर ब्रह्म रूप शिव से मिला दिया जाता है, उस शिव में शिव का लय कर मुक्ति प्राप्त करने के साधन का नाम लय योग है। पातञ्जल योगदर्शन में इसे ध्यान योग कहा गया है, जहाँ चित्त को लगाया जाये, उसी में वृत्ति की एकतानता होना और ध्येय में लीन हो जाना ध्यान है। हठयोग प्रदीपिका के अनुसार प्राण का स्वामी लय है और लय नाद आश्रित है। नाद ही ब्रह्म है ज्योतिर्मय शिव है। मन (चित्त) का नाद में लय होना ही मोक्ष रूप है। संक्षेप में चित्त का लय ही लययोग है। नादबिन्दूपनिषद् में कहा है कि सिद्धासन में स्थित योगी नेत्रों

को आधा बन्द करके दृष्टि को अन्तर्मुखी रखे तथा सदा दायें कान में नाद का श्रवण करें। लययोग में समस्त कामनाओं, आसक्ति तथा संकल्प–विकल्प से मुक्त होकर चित्त को वृत्ति रहित बनाकर शान्त अवस्था प्राप्त करने की चेष्टा की जाती है।

राजयोग – राजयोग मन्त्रयोग, हठयोग एवं लययोग की चरम सीमा है। राजयोग का सम्बन्ध मन और मनशक्ति से है। मन की क्रिया मनुष्य में बन्धन को ड़ालती है और बुद्धि की क्रिया मनुष्य को मुक्ति दिलाती है। अत: बुद्धि क्रिया (ज्ञान) द्वारा चित्तवृत्ति निरोध: का ही दूसरा नाम राजयोग है। राजयोग की साधना में दीर्घकाल और निरन्तर अभ्यास की आवश्यकता है। राजयोग को उन्मनावस्था भी कहा जाता है। हठयोग प्रदीपिका के अनुसार – इस उन्नमनी अवस्था में वायु भीतर संचरित होती है और मन स्थिर हो जाता है। महर्षि पतंञ्जलि द्वारा लिखा गया पातंञ्जल योगसूत्र राजयोग कहलाता है जो सबसे प्राचीन ग्रन्थ माना जाता है। राजयोग को अष्टांग योग भी कहा जाता है क्योकि इसमें 8 अंग है– यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि। राजयोग में ज्ञान और भक्ति का समावेश है। योग साधना के सभी महत्त्वपूर्ण तत्त्वों का इसमें समावेश हो जाता है। संसार की अन्य शक्तियों को वश में करने वाली शक्ति राजयोग के अभ्यास से प्राप्त होती है। राजयोग का मुख्य सिद्धान्त है कि जिसने अपने मन पर विजय प्राप्त कर ली वह प्रकृति के समस्त व्यापारों का शासन कर सकता है। राजयोग में शरीर, मन और आत्मा का ज्ञान प्राप्त करके इस शरीर पर राज्य का मालिक बनकर अन्तरिन्द्रिय और बर्हिरिन्द्रिय तथा शरीर पर अधिकार प्राप्त करके, इन सबको आने–अपने कार्य में भगवान की इच्छा पूरी करने में लगाकर मुक्त राजा के समान राज्य करते हैं। आत्मनिष्ठा, ब्रह्मनिष्ठा, राजविद्या, राजगुहा, महायोग, अस्पर्शयोग, साख्यं योग, अध्यात्म योग, ज्ञानयोग, राजाधिराजयोग आदि राजयोग के ही अनेक नाम है। कुछ विद्धानों के अनुसार कर्मयोग और भक्तियोग भी राजयोग के ही अंग हैं।[12]

---

[12] अरूणा आनन्द, <u>प्रायोगिक योग शिक्षा</u> (नई दिल्ली : आनन्द प्रकाशन, 1982), पृष्ठ क्र. 32–36.

योग के प्रकार – योग के आठ प्रकार बतलाये गये है–

1) मंत्रयोग 2) हठयोग

3) राजयोग 4) ज्ञानयोग

5) कर्म योग 6) भक्ति योग

7) लययोग 8) कुण्ड़लनी योग

योग के अंग – योग के आठ अंग माने गये है जिन्हें अष्टांग योग कहा जाता है। महर्षि पतंञ्जलि द्वारा लिखा गया पतंञ्जल योग सूत्र राजयोग कहलाता है जो सबसे प्राचीन ग्रन्थ माना जाता है। राजयोग को अष्टांग योग भी कहा जाता है। प्राय: योग के सभी आचार्यो ने योग के आठ अंग माने हैं इसी कारण इसे अष्टांग योग कहा जाता है। ये अंग निम्नलिखित है –

1) यम 2) नियम

3) आसन 4) प्राणायाम

5) प्रत्याहार 6) धारणा

7) ध्यान 8) समाधि

ये उपयुक्त आठ अंग योग की आठ सीढ़ियाँ हैं जिन पर योगशास्त्र का सम्पूर्ण भवन खड़ा है। यम से लेकर समाधि तक पहुँचने पर ही परमात्मा से मिलना होता है। जिस प्रकार किसी स्थान पर पहुँचने के लिए एक–एक कदम बढ़ाना होता है उसी प्रकार जीवात्मा को परमात्मा तक पहुँचने के लिए योग की इन आठ सीढ़ियों पर क्रमश: चढ़ना आवश्यक है।

यम – 'यम' धातु से बना यम शब्द का अर्थ है नियन्त्रण करना। यमों के द्वारा साधक अपने ऊपर नियन्त्रण करता है। सामान्यतया ऐसा भी कहा जाता है कि जिसके अभ्यास से अपने लाभ के साथ–साथ समाज को भी लाभ हो, उसे यम कहते है। किन्तु यमों का वास्तविक अभ्यास मानसिक रूप से होना चाहिए, जिससे साधक व्यक्तिगत स्तर पर आन्तरिक शुद्धि व सात्विक मनोवृत्ति का निर्माण

कर पायेगा। अतः यम अति महत्त्वपूर्ण सामाजिक व व्यक्तिगत रूप से योग का प्रथम अंग है। इसके पाँच प्रकार है- अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह।

1) अहिंसा - मन, वचन और कर्म से किसी भी प्रकार की हिंसा न करना अहिंसा है। इसके बाद के सभी सत्यादि यम अहिंसामूलक ही है। अत्यन्त निष्ठा के साथ अहिंसा का पालन करने वाले साधक के आसपास का वातावरण निर्भय बनता है।

2) सत्य - मन, वचन और कर्म से सत्त असत्य से दूर रहना सत्य कहा जाता है। सत्य का निष्ठापूर्वक पालन करने वाले को क्रिया के साथ फल की प्राप्ति होती है।

3) अस्तेय - मन, वचन और कर्म से किसी का कोई वस्तु ग्रहण न करना अस्तेय है। निष्ठापूर्वक इसका पालन करने से सभी प्रकार के रत्नों की प्राप्ति अपने आप होती है।

4) ब्रह्मचर्य - समान्यतया मन, वचन और कर्म से कामविषयक आचरण न करना ब्रह्मचर्य कहा जाता है। किन्तु ब्रह्मचर्य का वास्तविक अर्थ है, ऐसा आचरण जो ब्रह्मप्राप्ति के लिए आवश्यक हो। इस अर्थ में वे सभी प्रतिक्रियायें अन्तर्भूत हो जाती हैं, जो सात्विक है या साधना के अन्तर्गत आती है। इसके निष्ठापूर्वक पालन से असीम शक्ति की प्राप्ति होती है।

5) अपरिग्रह - मन, वचन और कर्म से कभी भी किसी की वस्तु लेकर संग्रह करने की प्रवृत्ति न रखना। जितना प्राप्त हो उसी में सन्तुष्ट रहने का अभ्यास करना। इसके निष्ठापूर्वक पालन से अपने जन्मग्रहण की उपयोगिता का ज्ञान प्राप्त होता है। इस प्रकार यमों का अभ्यास मुख्य रूप से मानसिक तथा गौण रूप से शारीरिक स्तर का है। किसी किसी ग्रन्थ में यमों की संख्या दस बतायी गयी है, किन्तु इन सभी का उक्त पाँच यमों में समावेश किया जा सकता है। इन यमों को जाति (जन्म), देश, काल तथा समय से अवाधित होकर अभ्यास किये जाने को - महाव्रत कहा जाता है। सभी समयों, सभी कालों एवं सभी स्थानों में सभी प्रकार के लोगो द्वारा अभ्यास किये जा सकने के कारण ही इन्हें महाव्रत कहा जाता है।

नियम – अष्टांग योग का दूसरा अंग है नियम। यह विशुद्ध रूप से क्रियात्मक है। अत: यह मुख्य रूप से शारीरिक तथा गौण रूप से मानसिक अभ्यास है। सामान्यतया यह कहा जाता है कि जिसके अभ्यास से साधक का स्वयं का अधिक से अधिक लाभ हो, वह नियम है। पतंञ्जलि जी के अनुसार नियम की संख्या पाँच है- शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वरप्राणिधान।

1) शौच – सामान्यतया यद्यपि बाहरी और अन्तर की पवित्रता को शौच कहा जाता है, किन्तु पतंञ्जलि के अनुसार आन्तरिक पवित्रता पर ही अधिक जोर दिया गया है। इसका निष्ठापूर्वक पालन करने से अपने ही अंगो की अपवित्रता का बोध होता है तथा दूसरों से भी अलग रहने की प्रवृत्ति बनती है।

2) सन्तोष – प्राप्त स्थिति में सन्तुष्ट रहना सन्तोष है। इसके निष्ठापूर्वक अभ्यास से सर्वोत्तम सुख की प्राप्ति होती है।

3) तप – शरीर और इन्द्रियों पर नियन्त्रण रखकर आचरण करने से अशुद्धियों का सर्वथा क्षय होता है, यहीं तपस् है। इसका निष्ठापूर्वक आचरण करने से कायिक, वायिक एवं मानसिक अशुद्धियों का क्षय होकर निर्मलता प्राप्त होती है।

4) स्वाध्याय – विभिन्न मोक्षदायक शास्त्रों का नियमित रूप से अध्ययन तथा प्रणव का जप आदि, जिससे अन्तत: आत्मचिन्तन हो सके, स्वाध्याय है। इसके निष्ठापूर्वक अनुष्ठान से इष्टदेवता दर्शन का लाभ होता है।

5) ईश्वरप्राणिधान – अपने को सम्पूर्णत: ईश्वर के प्रति समर्पित कर देना ईश्वरप्राणिधान है। इसके निष्ठापूर्वक अनुष्ठान से समाधि की स्थिति की प्राप्ति होती है।[13]

आसन – स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का निवास होता है। अगर शरीर स्वस्थ हो तो कोई भी कार्य चाहे वह योग साधना ही क्यों न हो ठीक प्रकार से की जा सकती है। अत: शरीर की पुष्टि अंगों की

---

[13] पिताम्बर झा, योग परिचय (नई दिल्ली : गुप्ता प्रकाशन, 1989), पृष्ठ क्र. 30-32.

दृढ़ता तथा शरीर की निरोगता के लिए महर्षि पतंञ्जलि ने यम, नियम के पश्चात् तीसरे अंग के रूप में आसन का वर्णन किया है, किन्तु गोरस संहिता, घेरण्ड़ संहिता, हठयोग प्रदीपिका आदि हठयोग के ग्रन्थों में यम, नियम को छोड़कर छ: अंगों का वर्णन किया गया है जिसमे आसन को प्रथम स्थान मिला है। इससे स्पष्ट होता है कि आसनों का अभ्यास किये बिना योग सिद्धि सम्भव नहीं।

आसन, शब्द आस्, धातु से बना है जिसका अ र्थ है, ''आस्यते आस्ते वा अनेन इति आसनम्, इस व्युत्पत्ति के अनुसार जिस पर बैठा जाये या जिस स्थिति में बैठा जाये वह आसन है। पतंञ्जलि जी के अनुसार - ''स्थिरसुखमासनम्।'' जिस स्थिति में स्थिर होकर सुखपूर्वक बैठा जा सके वह आसन है। स्थिर और सुख दोनों एक साथ लेने पर इसका अर्थ होगा, जो स्थिर (देर तक) सुख देता है और यदि इन दोनों का अर्थ अलग लिया जाये तो इसका अर्थ होगा जिसमें देर तक बैठा जा सके और सुख भी मिले वह आसन है। दोनों में कुछ विशेष अन्तर नहीं है। परन्तु योगशास्त्र में जो आसन बताये गये हैं उनमें कई ऐसे हैं जो बैठकर किये जाते हैं, कुछ ऐसे हैं जो खड़े होकर लेटकर, पीठ के बल, पेट के बल, बैठकर। अत: यहाँ आसन का अर्थ केवल बैठना नहीं अपितु शरीर और उसके अंगो की विशेष स्थिति है।

आसनों की संख्या के सम्बन्ध में विद्वानों का कहना है कि जितने प्रकार के जीव है उतने प्रकार के आसन है। शास्त्रों में जीव की चौरासी लाख योनियाँ बताई गई है। इस आधार पर आसन भी चौरासी लाख बनते हैं। घेरण्ड़ ऋषि ने कहा है कि केवल भगवान शिव ही इन चौरासी लाख आसनों को जानते थे। कालान्तर में ऋषि मुनियों तथा योगियों ने आवश्यकतानुसार इनकी संख्या कम कर दी, जिससे वह चौरासी सौ तक सीमित रह गयी। वर्तमान में केवल चौरासी आसनों का वर्णन मिलता है। कही-कही एक सौ आठ आसनों का वर्णन किया गया है। घेरण्ड़ ऋषि ने उन चौरासी में से भी 32 ही मृत्यूलोक के लिए शुभ माने है। जिनके नाम इस प्रकार है- (1) सिद्ध (2) पद्म (3) भद्र (4) मुक्त (5) वज्र (6) स्वस्तिक (7) सिंह (8) गोमुख (9) वीर (10) धर्नुर (11) मृत (12) गुप्त (13) मत्स्य (14) मत्स्येन्द्र (15) गोरक्ष (16) पश्चिमोतान (17) उत्कट (18) संकट (19) मयूर (20) कुक्कुट (21) कूर्म (22) उत्तानकूर्म (23) उत्तानमण्डूक (24) वृक्ष

(25) मण्डूक (26) गरूण (27) वृषभ (28) शलभ (29) मकर (30) उष्ट्र (31) भुजँग (32) योग आसन।

हठयोग प्रदीपिका में केवल ग्यारह आसन विशेष उपयोगी बताये गये हैं तथा योगतत्वोपनिषद् में चार आसनों को प्रमुख माना गया है- (1) सिद्ध (2) पद्म (3) सिंह (4) भद्रासन। योगकुण्ड़ उपनिषद् के अनुसार सिद्धासन और पद्मासन दो ही प्रमुख आसन है। इनमें से भी केवल सिद्धासन ही श्रेष्ठ कहा गया है।

आसनों का कुछ उपयोग तो योगाभ्यास में होता है। इसके अतिरिक्त कुछ आसन शारीरिक स्वास्थ्य की रक्षा करता है। उनमें से कुछ किन्हीं विशेष रोगों को दूर करने में सहायता करते है।[14]

स्वामी कुवलयानन्द ने आसनों को दो श्रेणियों में बांटा है। शरीर संवर्धनात्मक तथा ध्यानात्मक। प्रथम का उपांग हो सकता है, जिसे आज के लेखकों ने शिथिल कारक कहा है। जो शरीर को आराम पहुँचाते हैं जिससे थकान दूर होती है।

1) ध्यानात्मक
2) शरीर संवर्धनात्मक
3) शिथिल कारक

ध्यानात्मक आसनों में पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिकासन, समासन आदि आते हैं। शरीर संवर्धनात्मक आसनों में शीर्षासन, सर्वांगासन, भुजंगासन, हलासन, सुप्त वज्रासन आदि आते है एवं शिथिलकारक आसन में शवासन एवं मकरासन आते है।[15]

योगाभ्यास सम्बन्धी कुछ नियम -

योगासनों का अभ्यास करने से पूर्व कुछ विशेष नियमों का पालन करना आवश्यक है। अन्यथा आसनों से पूर्ण लाभ प्राप्त नही हो सकता। आसनों के अभ्यास से तभी उचित

---

[14] अरूणा आनन्द, प्रायोगिक योग शिक्षा (नई दिल्ली : आनन्द प्रकाशन, 1982), पृष्ठ क्र. 63-64.
[15] ओमप्रकाश तिवारी, आसन क्यों और कैसे? (लोनावला : कैवल्यधाम समिति, 2002), पृष्ठ क्र. 6.

लाभ प्राप्त किया जा सकता है जब उनको विधिपूर्वक तथा आवश्यक नियमों का पालन करके किया जाये जो निम्नलिखित है-

1) आसनों का अभ्यास करने से पूर्व नित्य कर्म से निपट लेना चाहिए, अर्थात् मूत्राशय, मलाशय तथा आंतो को खाली कर लेना आवश्कय है।

2) निश्चित स्थान और निश्चित समय पर नियमित रूप से अभ्यास करें।

3) आसनों को प्रात:काल अथवा शाम को खुली हवा में करें। बन्द कमरे में आसन या अभ्यास अनुचित है। बहुत अधिक हवा तथा बहुत अधिक धूप में भी आसन न करें।

4) स्थान धुएँ तथा दुर्गन्ध रहित एवं एकान्त मे हो।

5) अभ्यास के समय स्वच्छ तथा ढ़ीले वस्त्र पहने।

6) आसन करने से पहले नहा ले या आसन करने के ड़ेढ़-दो घंटे बाद नहाये।

7) भोजन तथा आसन के बीच लगभग चार घण्टे का अन्तर आवश्यक है। चाय पीने के एक घण्ट़ा बाद आसन कर सकते हैं परन्तु चाय के साथ कुछ नहीं खाना चाहिए।

8) अभ्यासी को मिताहारी होना चाहिए।

9) मादक पदार्थो का सेवन न करें।

10) अभ्यास से पहले जमीन पर अच्छा सा आसन बिछा लें। कम्बल को मोड़कर भी बिछाया जा सकता है।

11) आसनों को न झटके से करे और न झटके से छोड़े। कठिन आसनों को धीरे-धीरे और यथाशक्ति करें। शरीर के साथ जोर-जबरदस्ती करना उचित नहीं। जल्दबाजी में भी आसन नहीं करना चाहिए।

12) कठिन आसनों के अन्त में शवासन अवश्य करें।

13) आगे झुकने वाले तथा पीछे जानेवाले दोनों प्रकार के आसन करें। यदि कोई आसन एक पैर से किया तो दूसरे से भी अवश्य करे। अगर दाये झुकने वाला आसन किया हों तो बायें झुकने वाला आसन भी अवश्य करना चाहिए।

14) तनाव की स्थिति में आसन न करें।

15) अंतिम अवस्था कुछ समय के लिए बनाये रखे।

16) हमेशा आसनों के मन व शरीर पर होने वाले प्रभावों को ध्यान में रखें।

आसनों से लाभ -

योगशास्त्रों में योग की चरम सीमा पर पहुँचाने के लिए आसनों का महत्त्वपूर्ण स्थान है। आसनों को योगशास्त्र में इतना अधिक महत्त्व दिया गया है कि बिना आसनों के योगसिद्धि हो ही नही सकती - ''आसन बिना योग व्यर्थ है।'' चरणदास भक्तिसागर में यहाँ तक कहते है कि बिना आसन के योग ही नहीं हैं।

''चरणदास निश्चय करो बिन आसन नही योग।
जो आसन दृढ़ होय तो, योग सधै भजि रोग।''

आसनों से योगसिद्धि तो है ही, साथ ही शारीरिक रोगों का नाश भी होता है। इसलिए कहा है - ''आसनेन रूजो हन्ति'' आसन मुख्यरूप से शरीर और उसके समस्त अंगों पर प्रभाव ड़ालते हैं जिससे शरीर के समस्त अंग क्रियाशील हो जाते हैं और स्वाभाविक रूप से अपना कार्य करने लगते हैं। शुद्ध रक्त बहने लगता है। आसनों के नियमित अभ्यास से आन्तरिक अंग भी क्रियाशील हो उठते हैं। शरीर की मांसपेशियाँ स्वस्थ और क्रियाशील हो जाती हैं। फलस्वरूप यकृत, प्लीहा, आमाशय, आंत, हृदय, पेट, मस्तिष्क सम्बन्धी समस्त रोग नष्ट हो जाते हैं। शरीर में रक्त का संचार भली प्रकार से होने लगे और सभी अंग स्वाभाविक रूप से कार्य करने लगे तो रोग होने का प्रश्न ही नहीं उठता।

शरीर के साथ-साथ मन पर भी आसन बहूत प्रभाव ड़ालते है। आसनों के अभ्यास से मन की चंचलताऐं धीरे-धीरे नष्ट होकर मन स्थिर एवं शान्त हो जाता है। शरीर का मानसिक सन्तुलन बना रहता है तथा मानसिक शक्तियों का विकास होता है। फलस्वरूप स्मरणशक्ति बढ़ जाती है। तनाव तथा उत्तेजना की स्थिति से छुटकारा मिलता है। आसनों के द्वारा मस्तिष्क शक्तिशाली बनता है। शरीर में स्फूर्ति बनी रहती है, शरीर निरोग रहता है तथा मांसपेशियाँ दृढ़ हो जाती है -

''आसनेन भवेद् दृढ़म्''

कुछ आसनों का अभ्यास आध्यात्मिक दृष्टि से महत्त्वपूर्ण है। आसनों का कार्य समाधि तक पहुँचने वाले उच्च यौगिक अभ्यास, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि आदि के लिए शरीर को स्थिर बनाना है। तभी तो कहा है कि आसनों की सिद्धि होने पर ही योगी समाधि को प्राप्त कर सकता है। जिसने आसन को जीत लिया उसने तीनों लोकों को जीत लिया। आसनों की सिद्धि किस तरह प्राप्त की जाये- इसके लिए कहा गया है कि तीन घण्टे अड़तालिस मिनट तक एक ही आसन पर बैठे रहने से आसन सिद्ध हो जाता है। योगसूत्रकार पतंञ्जलि के अनुसार प्रयत्न की शिथिलता होने पर और अनन्त में मन लगाने से आसन की सिद्धि होती है। जब आसन पूर्ण रूप से सिद्ध हो जाये तो उस योगी की सम्पूर्ण चेष्टायें स्वत: ही शिथिल हो जाती हैं, व धीरे-धीरे समाप्त हो जाती है। और यह भी कहा है कि आसनों की सिद्धि हो जाने पर शरीर पर सर्दी, गर्मी आदि द्वन्दों का कोई प्रभाव नहीं पड़ता। इन द्वन्दों को सहने की शक्ति प्राप्त हो जाती है। जग द्वन्द की पीड़ा मनुष्य को न सताये, चित्त को भटकने वाली वृत्तियाँ उसे दुखी न करें तो जीवन आनन्दमय हो जाता है। आनन्दमयी स्थिति को प्राप्त कराने वाला अनुपम साधन आसन ही है। पन्द्रह मिनट तक एक ही आसन में बैठे रहने वाला व्यक्ति ही प्राणायाम करने का अधिकारी बनता है। अत: योग मार्ग में प्रवृत्त व्यक्ति को योग आसनों का अभ्यास अवश्य करना चाहिए।[16]

---

[16] **अरूणा आनन्द, प्रायोगिक योग शिक्षा (नई दिल्ली : आनन्द प्रकाशन, 1982), पृष्ठ क्र. 74-75.**

प्राणायाम का अर्थ-परिभाषा -

प्राणायाम शब्द दो शब्दों से मिलकर बना है। प्राण और आयाम। प्राणायाम इस समस्त पद का विग्रह "प्राणस्य आयामः इति प्राणायामः" अर्थात् प्राण का आयाम। प्राण का अर्थ है शरीर के भीतर विद्यमान जीवन शक्ति और आयाम का अर्थ है - संयम। इस प्रकार प्राणायाम का अर्थ हुआ प्राण का संयम अर्थात् श्वासों के लेने तथा छोड़ने पर नियन्त्रण। प्राणायाम से तात्पर्य है- सुचारू और वैज्ञानिक ढंग से श्वास प्रक्रिया पर मनुष्य का नियन्त्रण। महर्षि पतंञ्जलि ने भी प्राणायाम का इसी प्रकार का लक्षण प्रतिपादित किया है-

"तस्मिनः सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः।"

अर्थात् आसन के सिद्ध हो जाने पर जो प्राण का अवरोध होता है उसे प्राणायाम कहते है।

आसन के सिद्ध हो जाने पर बाह्य वायु को बाहर से भीतर की ओर खींचना श्वास कहलाता है। पेट के भीतर गयी हुई वायु को बाहर निकालना प्रश्वास कहलाता है। इन दोनों की गति का अभाव या निरोध प्राणायाम है।

बहिरंग योग के अनुसार श्वास प्रश्वास का एक क्रमिक गति से प्रवाहित रहना या बहते चलना ही प्राणायाम है। स्वाभाविक गति से नियमित रूप से विरामपूर्वक श्वास के आने जाने को प्राणायाम कहते हैं।

प्राण - पञ्चमहाभूतों से निर्मित शरीर में वायु महाभूत का मुख्य स्थान हृदय माना गया है। सम्पूर्ण शरीर में सतत् प्रवाहमान किन्तु मुख्य रूप से हृदय स्थान में स्थित उस वायु को प्राण कहा जाता है। दूसरे शब्दों में यह भी कहा जा सकता है कि बाह्यकाश में संचार करने वाले वायु का अंश प्राण है जो शरीरान्तर्गत अन्तराकाश में बंधा हुआ रहता है। बाह्य वायु के साथ इस आन्तरिक प्राण का सम्बन्ध बनाये रखने में श्वास प्रश्वास प्रमुख रूप से काम करता है। अतः

श्वास प्रश्वास प्राण नही अपितु प्राण का प्रतिनिधि है जिसके द्वारा यह पता चलता रहता है कि शरीर के अन्दर प्राण विद्यमान है। प्राण अव्यक्त है, उसका मात्र अनुमान किया जा सकता है, किन्तु उसे हम पकड़ नहीं सकतें। परन्तु उसके प्रतिनिधि रूप श्वास प्रश्वास को हम पकड़ सकते है, नियन्त्रित कर सकते हैं। इसी कारण योग के प्राणायाम आदि के अभ्यास में श्वास प्रश्वास पर नियन्त्रण स्थापित कर प्राण पर नियन्त्रण करने का प्रयास किया जाता है।

यह शरीरान्तर्गत प्राण शरीर में विविध रूपों में कार्य करता है और इसी कारण एक ही प्राण के दस नाम स्थान एवं कार्य बताये जाते हैं। प्रथमत: प्राण के पाँच मुख्य प्रकार है- प्राण, अपान, समान, व्यान एवं उदान। इसी प्रकार पाँच उपप्राण है- नाग, धनंजय, देवदत्त, कूर्म और कृकल। इनके स्थान, कार्य आदि का विवरण इस प्रकार है -

नाम	**स्थान**	**कार्य**
प्राण	हृदय	श्वास-प्रश्वास
अपान	गुदा	मलविसर्जन
समान	नाभि	पोषण
व्यान	सम्पूर्ण शरीर	चेष्टा
उदान	कण्ठ	उन्नयन
नाम	अस्थि चर्म	वमन
देवदत्त	अस्थिचर्म	तन्द्रा
धनंजय	अस्थिचर्म	मोटापा
कूर्म	अस्थिचर्म	निमीलन (पलक खोलना)
कृकल	अस्थिचर्म	छींकना

इस प्रकार एक ही प्राण के दस प्रकार उसके कार्य के कारण विभिन्न नामों से अभिहित होते है। जब तक ये सभी शरीर में उचित स्थान पर उचित रीति से कार्यरत् रहते हैं तब

तक मनुष्य शरीर पूर्ण रूप से स्वस्थ रहता है। जब इसमें किसी प्रकार की गड़बड़ी पैदा होती है तब शरीर अस्वस्थ हो जाता है। अत: प्राण की उचित कार्यविधि के लिए योग के अभ्यासों का आश्रय लेकर प्रत्येक व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक और भावनिक स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए प्रयत्नशील रहना चाहिए।

प्राणायाम के प्रकार -

1) सूर्यभेदन
2) चन्द्रभेदन
3) अनुलोम-विलोम
4) उज्जायी
5) सीत्कारी
6) शीतली
7) भस्त्रिका
8) भ्रामरी
9) भूर्च्छा
10) प्लाविनी या केवली

इनमें अन्तिम दो प्रकार के प्राणायामों का प्रयोग नहीं होता है।

प्राणायाम के भेद -

तीन निम्नलिखित क्रियाओं से प्राणायाम की गति को नियन्त्रण में लिया जा सकता है -

1) पूरक - श्वास को अन्दर खींचना
2) कुम्भक - अन्दर गये हुए श्वास को रोकना।
3) रेचक -अन्दर गये हुए श्वास को बाहर छोड़ना।

इसमें कुम्भक की दो स्थितियाँ है-

1) पूरा श्वास लेने के बाद कुछ देर के लिए श्वास क्रिया को रोकना।

2) अन्दर गयी वायु को पूरी तरह से बाहर निकाल लेने के बाद श्वास क्रिया का कुछ देर के लिए रूक जाना।

इनमें से प्रथम अवस्था को अंतर कुम्भक तथा दूसरी को बाह्य कुम्भक कहते हैं। इन दोनों अवस्थाओं के बीच के समय में श्वास पर जो नियन्त्रण होता है वही प्राणायाम कहलाता है।

प्राणायाम के अभ्यास का समय और अवधि -

हठयोग प्रदीपिका में प्राणायाम करने का समय बताते हुए कहा गया कि जब सूर्य उदय हो जाये तो उस समय से तीन घड़ी दिन चढ़ने तक प्रात:काल में, दोपहर में, सूर्यास्त होने के समय में तीन घड़ी बाद तक तथा आधी रात को चार बार प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए। प्रत्येक समय में 80 बार प्राणायाम का धीरे-धीरे अभ्यास करना चाहिए। प्राणायाम के अभ्यास का समय जानने के लिए इतना ही जानना पर्याप्त है कि प्रात: चार से छ: बजे तक तथा रात की दस से बारह बजे तक अभ्यास करना चाहिए। यदि आधी रात में प्राणायाम न कर सके तो तीन बार प्राणायाम कर लेना काफी होता है। एक दिन में चार बार अस्सी-अस्सी प्राणायाम करने से तीन सौ बीस प्राणायाम तथा तीन बार करने से दो सौ चालीस प्राणायाम हो जायेगा।

मात्रा - प्राणायाम के अभ्यास करने वाले को मात्रा का ज्ञान होना बहुत जरूरी है। पूरक से दुगनी मात्रा रेचक की और चौगुनी मात्रा कुम्भक की मानी जाती है। तात्पर्य यह है कि जितने समय में श्वास भीतर खींचा हो उससे चौग़ुने समय तक रोकना चाहिए तथा दुगने समय में श्वास बाहर निकालना चाहिए। योग रहस्य में कहा है कि जितने समय में ॐ का उच्चारण ठीक प्रकार से होता है वही प्राणायाम की एक मात्रा होती है । योगचिन्तामणि के अनुसार सोते हुए मनुष्य के श्वांस लेने व छोड़ने में जितना समय लगता है वही एक प्राणायाम की एक मात्रा होती है। प्राणायाम अभ्यास करने

वाले साधक को शुरू में बिना रोके प्राणायाम करना चाहिए, बाद में गिनती गिनकर मात्रा का अंदाजा लगाया जा सकता है। एक गिनते हुए सांस भर लें तथा 1,2,3,4 इस प्रकार 4 को गिनकर सांस को रोक लें, फिर 1,2 गिनकर सांस को बाहर निकाल दे। धीरे-धीरे अभ्यास को बढ़ाना चाहिए।

प्राणायाम की श्रेणियाँ -

प्राणायाम की तीन श्रेणियाँ होती है- उत्तम, मध्यम, अधम। उत्तम प्राणायाम में पूरक की मात्रा 20, कुम्भक की 80 तथा रेचक की 40 होती है। मध्यम प्राणायाम में पूरक की 16, कुम्भक की 64 तथा रेचक की 32 मात्रा होती है। अधम में पूरक की 12, कुम्भक की 48 तथा रेचक की 24 मात्रा होती है। इनमें प्रथम श्रेणी के प्राणायाम में योगी को पसीना आ जाता है। मध्यम में योगी का शरीर कांपने लगता है। उत्तम प्राणायाम में तो योगी का शरीर पृथ्वी से ऊपर उठने लगता है।

जब अधम प्राणायाम में पसीना आ जाये तो उस पसीने को शरीर पर मल लेने से शक्ति प्राप्त होती है। जब तक शरीर पूरी तरह सूख न जाये हवा में नही घूमना चाहिए। शरीर को स्वच्छ कपड़े से पोंछकर भी सुखाया जा सकता है।

प्राणायाम से लाभ -

प्राणायाम का निरन्तर अभ्यास करने से मन की समस्त चंचलतायें समाप्त होकर मन को शान्ति मिलती है। प्राणों की गति धीमी हो जाती है, जिससे साधक की आयु बढ़ती है। योग में श्वासें के आधार पर आयु का परिगणन किया जाता है। श्वास की गति जितनी धीमी होगी, उतनी ही साधक की आयु अधिक होगी।

प्राणायाम से प्राण पर नियन्त्रण होता है। प्राण पर नियन्त्रण होने से इन्द्रियाँ नियन्त्रण में रहती हैं। प्राणायाम के निरन्तर अभ्यास से शरीर में स्थित कार्बन डाईआक्साईड़ बाहर निकलती है तथा शरीर को शुद्ध वायु मिलती है। जिससे रक्त शुद्ध होता है एवं रक्त का संचार

भलीभाँति होता है। आमाशय, गुर्दा और फेफड़े विशेष रूप से प्रभावित होते हैं। परिणाम यह होता है कि तीनों अंगो में ठीक रीति से काम करने से शरीर में रोग दूर करने की शक्ति उत्पन्न होती है। शरीर निरोगी हो जाता है। कहा भी गया है – प्राणायाम से शरीर के सारे मल दूर हो जाते हैं। शरीर की नाड़ियाँ शुद्ध हो जाती हैं अर्थात् उनके अन्दर जमा हुआ मैल निकल जाता है। दूसरा प्राणायाम के अभ्यास से राग-द्वेष, लोभ, मान, मायारूप मलों का भी नाश होता है।

प्राणायाम का सबसे अधिक फल योगी को मिलता है क्योंकि योगी इसके द्वारा प्राणों को वश में कर लेता है। यही कारण है कि योगी कई घण्टों व दिनो तक बिना सांस लिए जीवित रहते हैं। प्राण को वश में करने से ही मन की चंचलता दूर होती है एवं मन तथा इन्द्रियों को वश में किया जा सकता है। योगी का परम् लक्ष्य मन की चंचलताओं को रोककर मोक्ष की प्राप्ति करना है। अत: प्राणायाम की उच्च अवस्था कुण्ड़लनी को जागृत करने में सहायता करती है जिससे योगी ब्रह्म को प्राप्त होता है।

इस प्रकार प्राणायाम गृहस्थ व रोगी दोनों के लिए समान रूप से उपयोगी है। यह एक ऐसी क्रिया है जो शरीर और मन दोनों को प्रभावित करती है। योगी को कई प्रकार के नाद (स्वर) सुनाई देने लगते हैं। हठयोग प्रदीपिका में प्राणायाम का अभ्यास करने वाले हठयोगी के लक्षण बताते हुए कहा है कि प्राणायाम का अभ्यास करने वाले का शरीर पतला हो जाता है, मुख पर प्रसन्नता अर्थात् कान्ति आती है। स्वर मधुर हो जाता है। शरीर निरोग होता है, आँखों की रोशनी बढ़ती है। जठराग्नि प्रदीप्त होती है। नाड़ियाँ शुद्ध होती हैं। यही हठ योगी के लक्षण हैं।

गोरक्ष संहिता व हठयोग प्रदीपिका के अनुसार वायु के चलायमान होने से बिन्दु (चित्त) भी चलायमान रहता है। वायु के निश्चल हो जाने पर मन भी निश्चल हो जाता है और योगी स्थाणुभाव को प्राप्त होता है अर्थात् देह वाला हो जाता है। अत: वायु का निरोध होना चाहिए।

महर्षि पतंञ्जलि के अनुसार प्राणायाम के सिद्ध हो जाने पर प्रकाश (ज्ञान) का आवरण नष्ट हो जाता है। तथा योगी का मन धारणाओं में स्थिर होने योग्य हो जाता है।

प्राणायाम की उपयोगिता लगभग सभी शास्त्रों में स्वीकार की गयी है। यही कारण है कि प्राणायाम से बढ़कर कोई तप नहीं है। अतः प्राणायाम का अभ्यास अवश्य करना चाहिए।[17]

मानसिक तथा आध्यात्मिक उन्नति के साथ शारीरिक उन्नति के लिए भी अष्टांग योग का चतुर्थ अंग प्राणायाम एक विशेष महत्त्व रखता है। अन्नादि के समान औषधियाँ भी प्रकृति की देन हैं। अन्न देह-पुष्टि के लिए उपयुक्त होता है, औषधियाँ शरीर के दोषों और रोगों की निवृत्ति के लिए प्रयुक्त होती हैं। परन्तु इन प्रचलित औषधियों से रोग निर्मूल नहीं होते। विशेषतः पाश्चात्य औषधियों के सेवन से ये रोग कुछ काल के लिए तो दब जाते हैं किन्तु इनसे भी समूल उन्मूलन नहीं होता, पुनः रोग प्रकट होते रहते हैं। अतः तत्वदर्शी महर्षियों द्वारा स्वानुभूति के आधार पर आविष्कृत, रोगों को निर्मूल करके स्वास्थ्य को स्थिर रखने वाले सफल साधन 'प्राणायाम' को अपनाने की आवश्यकता है। मानवजीन यात्रा के अन्यान्य साधनों में प्राणवायु का महत्त्व मुख्य है, क्योंकि अन्न जलादि के बिना कुछ काल तक जीवन चल सकता है, परन्तु वायु के बिना तो कुछ क्षण भी नहीं बीत सकते है।

प्राणायाम का सामान्य स्वरूप है श्वास-प्रश्वास का एक क्रमिक गति में प्रवाहित रहना, बहते चलना, स्वाभाविक गति में नियमित रूप से विरामपूर्वक आना-जाना। परन्तु इस साधारण गति को नियमन और विस्तार के द्वारा असाधारण बनाकर, स्वस्थतापूर्वक आयु को बढ़ाने का सर्वश्रेष्ठ उपाय प्राणायाम है। जिन तत्वदर्शियों ने इसका आविष्कार किया था। उन्होंने इस महान साधना के विषय में कुछ एक नियम भी निर्धारित किये थे। उन्ही में से एक महान तत्वज्ञ का कथन है -

प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत्;
अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोग समुद्भवः।
हिक्का कासश्च श्वासश्च शिरःकर्णाक्षिवेदना;
भवन्ति विविधा दोषाः पवनस्य व्यतिक्रमात्।

---

[17] अरूणा आनन्द, <u>प्रायोगिक योग शिक्षा</u> (नई दिल्ली : आनन्द प्रकाशन, 1982), पृष्ठ क्र. 101-108.

सारूप से इसी की यह कहावत बन गई है- ''देखा-देखी करे योग, छीजे काया बढ़े रोग।:: अत: विकृति प्राणायामों से उत्पन्न रोगों से पीड़ित व्यक्तियों को देखकर जनता मे आतंक सा ढा गया। पठीत व्यक्ति भी प्राणायाम का नाम सुनकर भय का अनुभव करते हैं। इस भय को दूर करने का उपाय है- देशकाल, बलाबल तथा देह की प्रकृति के ज्ञाता किसी उत्तम शिक्षक आचार्य से इन प्राणायामों की शिक्षा प्राप्त की जाये।[18]

प्राणायाम अभ्यासी के लिये सावधानियां -

1) प्राणायाम का अभ्यास एकान्त में बैठकर करना चाहिये। हवा में अभ्यास करने से लाभ के स्थान पर हानि की सम्भावना रहती है।

2) प्राणायाम करने के पश्चात एकदम हवा में नही जाना चाहिए।

3) प्राणायाम के पश्चात ठंढ़े पानी से नहीं नहाना चाहिए।

4) यथाशक्ति (शक्ति के अनुसार) अभ्यास करना चाहिए।

5) भूखे पेट प्राणायाम नहीं करना चाहिये और न पेट भरा होने पर करना चाहिए.

6) खाने का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

7) अभ्यास करने वाले को कडुवा करेला आदि कड़वी वस्तु, अम्ल, इमली आदि खट्टी वस्तु, मिर्च आदि तीखी वस्तु, लवण, गरम वस्तु, गुड़, हरे साग, पालक, मेथी आदि, तिल का तेल, मांस, मदिरा, मछली- ये सब वस्तुयें नही खाना चाहिए। बकरे सुअर आदि का मांस, दही- मठ्ठा, बेर, हींग, लहसुन, प्याज आदि भी नही खाना चाहिए।

8) खाने मे गेहूँ, मूंग की दाल, चावल, घी, मख्खन, दलिया खाना चाहिए तथा दूध अवश्य पीना चाहिए।

---

[18] योगेश्वरानन्द परमहंस, <u>बहिरङ्ग योग</u> (नई दिल्ली : योग निकेतन ट्रस्ट, 1989), पृष्ठ क्र. 349-350.

9) उचित रीति से प्राणायाम करना चाहिए क्योंकि इससे सब रोग नष्ट हो जाते हैं। गलत ढ़ंग से करने पर हिचकी आना, श्वास, खांसी, सिरदर्द, कान मे दर्द, नेत्र पीड़ा आदि सब प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

10) प्राणायाम का अभ्यास धीरे-धीरे करना चाहिए। आरम्भ मे बिना कुम्भक के केवल पूरक व रेचक करें। कुछ दिन अभ्यास कर लेने के बाद कुम्भक सहित प्राणायाम करें। कुम्भक का समय धीरे-धीरे ही बढ़ाये। कहने का तात्पर्य यह है कि कम मात्रा के साथ प्राणायाम शुरू करना चाहिये। धीरे-धीरे ही मात्रा को बढ़ायें।[19]

प्राणायाम में उपयोगी बन्ध -

योगासन, प्राणायाम एवं बन्धों के द्वारा हमारे शरीर से जिस शक्ति का बहिर्गमन होता है, उसे रोककर अन्तर्मुखी करते हैं। बन्ध का अर्थ है बांधना, रोकना। ये बन्ध प्राणायाम में अत्यन्त सहायक है। बिना बन्ध के प्राणायाम अधूरे हैं। इन बन्धों का क्रमश: वर्णन निम्न हैं-

जालन्धर बन्ध -

पद्मासन या सिद्धासन में सीधे बैठ कर श्वास को अन्दर भर लीजिए। दोनों हाथ घुटनों पर टिके हुए हों अब ठोड़ी को थोड़ा नीचे झुकाते हुए कंठकूप में लगाना जालन्धर बन्ध कहलाता है। दृष्टि भ्रूमध्य में स्थित कीजिए। छाती आगे की ओर तनी हुई होगी। यह बन्ध कण्ठस्थान के नाड़ी जाल के समूह को बांधे रखता है।

लाभ -

1) कण्ठ मधुर, सुरीला और आकर्षक होता है।

2) कण्ठ के संकोच द्वारा ईंगला, पिंगला, नाड़ियों के बन्द होने पर प्राण का सुषुम्णा में प्रवेश होता है।

---

[19] **अरूणा आनन्द, <u>प्रायोगिक योग शिक्षा</u> (नई दिल्ली : आनन्द प्रकाशन, 1982), पृष्ठ क्र. 108-109.**

3) गले के सभी रोगों में लाभप्रद है। थायराइड़, टांसिल आदि रोगों में अभ्यसनीय है।

4) विशुद्धि चक्र की जागृति करता है।

उड्डियान बन्ध –

जिस क्रिया से प्राण उठकर, उत्थान होकर सुषुम्णा में प्रविष्ट हो जाये उसे उड्डीयान बन्ध कहते हैं। खड़े होकर दोनों हाथों को सहज भाव से दोनों घुटनों पर रखिए। श्वास बाहर निकालकर पेट को ढ़ीला छोड़िए। जालन्धर बन्ध लगाते हुए छाती को थोड़ा ऊपर की ओर उठाइए। पेट को कमर से लगा दीजिए। यथाशक्ति करनें के पश्चात् पुन: श्वास लेकर पूर्ववत दोहराईए। प्रारम्भ में तीन बार करना पर्याप्त है। धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाना चाहिए।

इसी प्रकार पद्मासन या सिद्धासन में बैठकर भी इस बन्ध को लगाइए।

लाभ –

1) पेट सम्बन्धी समस्त रोगों को दूर करता है।
2) प्राणों को जागृत कर मणिपुर चक्र का शोधन करता है।

मूलबन्ध –

सिद्धासन या पद्मासन में बैठकर बाह्य या अभ्यान्तर कुम्भक करते हुए, गुदाभाग एवं मतेन्द्रिय को ऊपर की ओर आकर्षित करें। इस बन्ध में नाभि के नीचे वाला हिस्सा खिंच जायेगा। यह बन्ध बाह्यकुम्भक के साथ लगाने से सुविधा रहती है। वैसे योगाभ्यासी साधक इसे कई-कई घण्टों तक सहजावस्था में भी लगाये रखते हैं। दीर्घ अभ्यास किसी के सान्निध्य में करना उचित है।

लाभ –

1) इससे अपान वायु का उर्ध्वगमन होकर प्राण के साथ एकता होती है। इस प्रकार यह बन्ध मूलाधार चक्र की जागृति कर कुण्ड़लिनी जागरण में अत्यन्त सहायक है।

2) कोष्ठबद्धता और बवासीर को दूर करने तथा जठराग्नि को तेज करने के लिए यह बन्ध अति उत्तम है।

3) वीर्य को दर्ध्वरेतस् बनाता है, अत: ब्रह्मचर्य के लिए यह बन्ध महत्त्वपूर्ण है।

महाबन्ध –

पद्मासन आदि किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठकर तीन बन्धों को एक साथ लगाना महाबन्ध कहलाता है। इससे वे सभी लाभ मिल जाते हैं, जो पूर्व निर्दिष्ट है। कुम्भक में ये तीनों बन्ध लगते है।

लाभ –

1) प्राण उर्ध्वगामी होता है।

2) वीर्य की शुद्धि और बल की वृद्धि होती है।

3) महाबन्ध से इंगिला, पिंगला और सुषुम्ना का संगम प्राप्त होता है।[20]

चक्र –

चक्र शब्द का अर्थ है गोल–गोल घूमने वाली चीज। जैसे गाड़ी की पहिया या सुदर्शन चक्र इत्यादि। हठयोग में चक्र को इसी अर्थ में लिया गया है। इसकी परिभाषा इस प्रकार से की जा सकती है – भस्तिका प्रभृति कुम्भकों के साथ पर्याप्त अभ्यास होने के बाद सीवनी या नाभि स्थान से एक विशेष प्रकार की संवेदना का निर्माण होकर सुषुम्ना मार्ग से ऊपर की ओर जब प्रवाहित होनी शुरू होती है (जिसे कुण्ड़लनी जागरण कहा गया है), तब वह संवेदना मार्ग में जगह–जगह ग्रन्थियों या बाधाओं के होने के कारण सीधी नहीं जा पाती। गुदा–स्थान से लेकर मस्तक तक इस प्रकार के कुल सात स्थान हैं। जिनसे होकर इस संवेदना से गुजरना पड़ता है। यह उत्थित संवेदना इन विभिन्न स्थानों के बाधाओं से जब टकराती है, तब वह वहां पर गोलाकार रूप में

[20] स्वामी रामदेव, प्राणायाम रहस्य (कनखल हरिद्वार : दिव्य प्रकाशन), पृष्ठ क्र. 21–22.

घूमते या चक्कर लगाने लगती है। इसी कारण इसको चक्र कहा जाता है। वह जिस स्थान पर जितने चक्कर लगाती है, उस स्थान पर उतने चक्र के आरे या कमल-दल की कल्पना की गई है।

भारतीय संस्कृति की सप्त उर्ध्वलोक और सप्त अध:लोक की जो कल्पना है, उसी को आधार बनाकर देहमध्य से ऊपर के सात उर्ध्वलोकों के स्थान को सात चक्रों का स्थान माना गया है। पहले चक्र से लेकर अन्तिम चक्र तक इन संवेदनाओं को पहुँचने में कुम्भक का दीर्घकालीन व कठिनतम अभ्यास अपेक्षित है। तब कहीं जाकर एक के बाद दूसरी बाधाओं को पार कर यह सूक्ष्म प्राणिक-संवेदना अन्तिम चक्र मे पहुँच कर विश्राम लेती है।

कदाचित् किसी सौभाग्यशाली साधक की साधना सफल होने पर यदि ऐसा सम्भव होता है तो उसका योग का लक्ष्य दूर नहीं रह जाता है। चक्र-प्रक्रिया से गुजरकर वह समाधि एवं कैवल्य प्राप्ति तक कर पाने मे समर्थ होता है। इसका कारण यह है कि जब यह सूक्ष्म-संवेदना प्रथम चक्र से ऊपर की ओर प्रवाहित होना प्रारम्भ करती है, तब उसके सुषुम्नानाड़ी से चदुर्दिक-संस्पर्श होने से साधक इतना अधिक अलौकिक आनन्द का अनुभव करने लगता है कि वह उसे और बढ़ाने के लिये उत्साहित हो उठता है। इस प्रकार साधना बढ़ते-बढ़ते अंतत: जब वह संवेदना सातवें चक्र स्थान पर पहुँचती है, तब साधक का चित्त अलौकिक आनंद के महासागर में मग्न हो जाता है। किन्तु यह अनुभव अति अल्पकाल के लिये होता है। यह दीर्घकाल के लिये या जब तक चाहे तब तक के लिये हो, इसके लिये साधक को चक्र भेदन या चक्रभेद की प्रक्रिया से गुजरना पड़ता है।

देवनागरी लिपि की वर्णमाला (मातृका) अ से क्ष तक पचास अक्षर की है और यह भी नाभि-स्थान या सीवनी-स्थान स्थित उस सूक्ष्म प्राण शक्ति से ही बनती है। यह वाणी के परा - पश्यन्ती - मध्यमा और बैखरी स्तर को भी स्पष्ट करती है। अर्थात वह सूक्ष्म - प्राणशक्ति जब अपने मूल रूप मे सोयी (पडी) रहती है, तब परा, बोलने के पूर्व जब विषय दृष्टिगोचर होते हैं, तब पश्यन्ती, जब होंठ हिलने लगते हैं तब मध्यमा और प्रकट रूप में बैखरी कही जाती है। अत: इन पचास अक्षरो को सातों चक्रो में समाविष्ट करने का यही अभिप्राय है कि कुम्भक के द्वारा उत्थित

सूक्ष्म संवेदात्मक अनुभव उसी मूल परावाणी से सम्बद्ध है, यह पता रहे कि निम्नलिखित विवरण से चक्रों के इन विभिन्न आयामों को अधिक स्पष्ट रूप से समझा जा सकता है। मस्तिष्क स्थान में बीस विवर हैं। उनमे से प्रत्येक में पचास अक्षर की कल्पना की गयी है। अत: सहश्रारचक्र में कुल 20 × 50 = 1000 (एक हजार) अक्षर माने गये हैं। चक्रवर्णन के प्रसंग में इन नाम, स्थान, दल, अक्षर आदि के साथ-साथ रंग एवं देवताओं की कल्पना इसलिये की गयी है कि उस अनुभव के समय, उस स्थान पर, उक्त प्रकार के रंग जैसा अनुभव होता होगा। साथ ही उस स्थान पर यदि उस स्थान के प्रतिनिधिभूत देवताओं की कल्पना मन में रहे तो कदाचित् साधना मे सफलता शीघ्र होने की सम्भावना हो।

चक्रवेध - चक्रवेध के लिये साधक को अपनी कुम्भक साधना को और अधिक दृढ़ करना पड़ता है। इस दृढ़ साधना से जब वह सूक्ष्त-प्राणिक-संवेदना अत्यन्त मजबूत, सबल व सघन बन जाती है, तब धीरे-धीरे प्रारम्भिक स्थान से ही वे चार-छ: आदि चक्करदार अनुभव समाप्त होने लगते है। अर्थात् वह सबल प्राणिक संवेदना उन बाधाओं को अपने सबल धक्के से छिन्न-भिन्न कर पार कर जाती है। इस प्रकार सभी छ: स्थानों के बाधाओं को दूर कर वह सीधे सहश्रार तक ले जा सकता है, फिर वापस ले आ सकता है, या आधे स्थान तक ही ले जा सकता है। अर्थात् अपनी प्राणिक संवेदना पर साधक का नियंत्रण हो जाता है। यही चक्र साधना की उपलब्धि मानी जाती है।

नाम	स्थान	रंग	देवत	दल	अक्षर
मूलाधार	गुदा	लाल	गणेश	चार	व, श, ष, स
स्वाधिष्ठान	लिंगमूल	पीला	ब्रह्मा-सावित्री	छ:	ब, भ, म, य, र, ल
मणिपूर	नाभि	नीला	विष्णु-लक्ष्मी	दस	ड, ढ, ण, त, थ, द, ध, न, प, फ
अनाहत	हृदय	श्वेत	शिव-शक्ति	बारह	क, ख, ग, घ, ङ, च, छ, ज, झ, ञ, ट, ठ
विशुद्ध	कष्ठ	श्वेत	जीव	सोलह	अ, आ, इ, ई, उ, ऊ, ऋ, ॠ, लृ, लृ, ए, ऐ, ओ, औ, अं, अ:
आज्ञा	भ्रूमध्य	श्वेत	ज्योति	दो	ह, क्ष
सहश्रार	मस्तक	श्वेत	सदाशिव	हजार	20 × 50 = 1000

नाद –

चक्रसाधना–काल में कुम्भक के अभ्यास–बल से जब सूक्ष्म–प्राणिक–संवेदना मूलाधार से ऊपर उठते हुए हृदय स्थान में पहुँचती है , तब वह संवेदना अपनी संवेदनात्मक–स्वरूप छोड़कर एक सूक्ष्म नाद या ध्वनि के रूप मे परिवर्तित हो जाती है। हठयोग में इसे ही अनाहत नाद कहा जाता है। इसी कारण हृदयस्थान के चक्र का नाम अनाहत चक्र रखा गया है। यह नाद पहले तो बड़ा ही सूक्ष्म होता है, किन्तु अभ्यास बढ़ने पर क्रमश: यह उच्च ध्वन्यात्मक रूप में अनुभव में आने लगता है। यह इस प्रकार है –

चरणदास ने इसके दस प्रकार बताये हैं। पहली स्थिति में छोटी चिड़िया की 'चीं' जैसी पतली नाद सुनाई देती है। दूसरी में यही'चीं चीं' शब्द बार–बार सुनाई देता है। तीसरी स्थिति में छोटी घण्टी जैसी ध्वनि, चौथी में शंख की ध्वनि जैसी, पॉचवी में बीन की ध्वनि जैसी, छठी में तबले की थाप जैसी, सातवीं में मुरली की तान जैसी, आठवीं में पखावज की ध्वनि जैसी, नवीं में छोटी शहनाई की ध्वनि तथा दसवीं स्थित में सिंहगर्जन के समान गम्भीर नाद सुनाई देता है। इस प्रकार क्रमश: नाद सुनाई देते–देते अन्त में जब दसवीं नाद का श्रवण होता है, तब यह जीव अपना जीवभाव छोड़कर ब्रह्मभाव को प्राप्त हो जाता है। अर्थात् यह नाद सुनाई देने के बाद चित्त इस नाद में पूर्णत: विलिन हो जाता है और तब संसार में रहते हुए भी साधक संसार से सर्वथा अलग जैसा हो जाता है। संसार के किसी भी कर्म का प्रभाव उसके ऊपर नहीं पड़ता। वह जीवनमुक्त जैसी स्थिति की ओर अग्रसर होने लगता है।[21]

मुद्रा –

योगाचार्यो ने आसन और प्राणायाम दोनों के बीच की स्थिति में मुद्रा का नामोल्लेख किया है। मुद्रा शरीर से सम्बन्धित क्रिया है। इसका अभ्यास करने वाले को शरीर की भिन्न–भिन्न आकृतियाँ बनानी पड़ती हैं, इसलिए इन विशिष्ट क्रियाओं की मुद्रा की संज्ञा पड़ी।

---

[21]पिताम्बर झा, योग परिचय (नई दिल्ली : गुप्ता प्रकाशन, 1989), पृष्ठ क्र. 92–96.

योग-साधना के अन्तर्गत मुद्राओं का महत्त्व आसन और प्राणायाम क्रियाओं से अधिक है। योगासनों से शरीर में दृढ़ता आती है जबकि मुद्राओं की गोपनीय क्रियाएँ शरीर में स्थिरता लाकर कुण्ड़लनी शक्ति को जगाने और चक्रों का भेदन करने के लिए विशेष उपयोगी है।

मुद्राओं का उपयोग स्वास्थ्य बढ़ाने की दृष्टि से तो किया जाता है, साथ ही मानसिक शक्ति को बढ़ाने के लिए भी यह उपयोगी है। मुद्राओं से उन क्रियाओं का ज्ञान होता है जो शरीर में स्वयं कार्य करने वाले यन्त्रों और स्नायुओं से सम्बन्धित है। योगशास्त्र के अनुसार मुद्राओं से 72000 नाड़ियों की शुद्धि होती है। योगाभ्यासी पुरूष जब तक इनका पूर्ण ज्ञान प्राप्त नहीं कर लेता, तब तक योग-सिद्धि असम्भव है। इनसे प्राप्त होने वाले लाभों का यथार्थ अनुमान तभी हो सकता है जब उनका अभ्यास कर स्वयं अनुभव किया जाये। भगवान शिव ने इन मुद्राओं को गोपनीय बताकर सबको करने का निषेध किया है क्यांकि यह ऐसी सरल-साधारण क्रिया तो है नहीं, जिसे हर मनुष्य कर सके। मुद्राओं का अभ्यास और अनुभव दृढ़प्रतिज्ञ, विरक्त, संयमी, आत्मज्ञानी या आत्मज्ञान प्राप्स करने के इच्छुक व्यक्ति ही कर सकते है। घेरण्ड़ऋषि ने 25 मुद्राओं का वर्णन किया है - महामुद्रा, नभोमुद्रा, उड्डीयानबन्ध, जालन्धर बन्ध, मूलबन्ध, महाबन्ध, महावेध, खेचरी, विपरीतकरणी, योनि, वजाणी, शक्तिधारिणी, ताडागी, माण्ड़वी, शाम्भवी, पचधारिणी, (पाथिवी, आभ्भसी, वैश्वानरी, वायवी और नभोधारणा) अश्विनी, पाशिनी, काकी, मातङ्गी और भुजङ्गिनी।

इन सब मुद्राओं का अपना आध्यात्मिक महत्व तो है ही, शारीरिक रोगों से मुक्त कराने के लिए भी उनका काफी योगदान है। हठयोग-प्रदीपिका में केवल दस मुद्राओं का वर्णन किया गया है। स्वात्माराम जी का कहना है कि इन दस मुद्राओं का अभ्यास करने से ही सिद्धि मिल जाती है। यह दस मुद्राएं निम्नलिखित है -

(1) महामुद्रा (2) महाबन्ध (3) महावेध (4) खेचरी
(5) उड्डियानबन्ध (6) मूलबन्ध (7) जालन्धर बन्ध (8) विपरीत करणी मुद्रा
(9) वज्रोली मुद्रा (10) शक्तिचालनी मुद्रा।[22]

---

[22] अरूणा आनन्द, प्रायोगिक योग शिक्षा (नई दिल्ली : आनन्द प्रकाशन, 1982), पृष्ठ क्र. 87-94.

षट्कर्म -

योग-साधना में निर्दिष्ट सभी साधन अपने-अपने स्थान पर महत्वपूर्ण हैं। परन्तु अधिकांश आचार्यो ने आसन के बाद प्राणायाम सें पहले षट्कर्म का विधान किया है। और किसी-किसी ने तो यह भी कहा है कि षट्कर्म से शरीर की शुद्धि कर लेने पर ही आसन, मुद्रा और प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिये। घेरण्ड़ ऋषि ने योग सिद्धि के सात साधन बताये हैं। जिनमें सर्वप्रथम स्थान षट्कर्म को दिया है। षट्कर्म का अर्थ है छ: क्रियायें। इसमे ऐसी छ: क्रियाओं का वर्णन है जिनसे शरीर की शुद्धि होती है। शरीर में रहने वाले सारे मैल दूर हो जाते हैं। जिस प्रकार झाडू आदि से साफ करके कमरे को बैठने योग्य बनाया जाता है, उसी प्रकार षट्कर्म की क्रियाओं द्धारा शरीर के आन्तरिक अंगों की सफाई करके उसे योग साधना के योग्य बनाया जाता है। षट्कर्म के अन्तर्गत, धौति, बस्ति, नेति, त्राटक, नौलि तथा कपालभाति आते हैं। भक्तिसागर में चरणदास ने इन छ: क्रियाओं के साथ ही गजकरनी, धौंकनी, (भ्रस्त्रिका) बाघी और शंखप्रक्षालन का भी वर्णन किया है।

षट्कर्म के लाभ -

1) नेति क्रिया के अभ्यास से सफाई तो होती ही है, इसके साथ-साथ कान, नाक, दांत के रोग नहीं होते तथा आंखों की दृष्टि भी बढ़ती है।

2) धौति के करने से सम्पूर्ण शरीर शुद्ध होता है तथा सभी प्रकार के चर्म रोग नहीं होते। पित्त एवं कफ सम्बन्धी सभी रोग दूर होते हैं।

3) बस्ति क्रिया करने से शरीर की शुद्धि तो होती है। विशेष लाभ यह है कि लिंग-गुदा आदि के गर्मी सम्बन्धी सभी रोग सर्वथा समाप्त हो जाते है।

4) नौलि करने से पेट सम्बन्धी सभी रोग दूर होते हैं।

5) त्राटक करने से आंख के सभी रोग दूर होते हैं।

6) कपालभाति करने से श्वासनलिका शुद्ध होती है। पेट के सभी रोग दूर होते हैं, पाचन शक्ति बढ़ती है।[23]

नाड़ी -

योग के संस्कृत ग्रन्थों में 'नाड़ी' का प्रयोग ऐसे आन्तरिक संवेदना-प्रवाहों के लिये हुआ है, जो खाद्य पदार्थ, पेय, रक्त, लसीका, वायु एवं नाड़ी संवेगों के सतत परिवहन के लिये उत्तरदायी रहता है। मानव शरीर में इन संवेगों की संख्या अनगिनत होने के कारण इनकी संख्या असंख्य मानी गयी है। नाड़् गमने धातु से नाड़ी शब्द बना है, जिसका अर्थ है सतत् गतिमान रहना। मानव शरीर के समस्त आन्तरिक गतियों, उद्वेगों, संवेदनाओं, भावनाओं आदि को प्रवाहित करने का काम ये नाड़ियाँ ही करती हैं। अत: यह स्पष्ट समझ लेना चाहिये कि संस्कृत का नाड़ी शब्द हिन्दी के 'नस' या अंग्रेजी के 'नर्भ्स' अर्थ का द्योतक नहीं है। नस या नर्भ्स तो मृतक व्यक्ति में भी हो सकता है, जबकि नाड़ियाँ जीवित-मनुष्यों में ही सम्भव है।

चरणदास के अनुसार इन नाड़ियों की संख्या बहत्तर हजार आठ सौ चौसठ है और इन सबका मूल उद्‌मश्रोत नाभि स्थान है। यहीं से सभी नाड़ियां पूरे शरीर मे फैलती हैं और पूरे शरीर मे प्रवाह-संचार होता रहता है, जिससे मनुष्य शरीर बना रहता है। उक्त सभी नाड़ियों में से दस नाड़ियाँ प्रमुख मानी गयी हैं और इनमे से भी तीन को प्रमुख माना गया है। ये हैं- इंगला, पिंगला और सुषुम्ना। इन तीनों मे से भी एक सुषुम्ना को अतिप्रमुख माना गया है।

इन दसों नाड़ियों के नाम एवं स्थान इस प्रकार है-

इंगला - नाभि से बायीं नासिका

पिंगला - नाभि से दायीं नासिका

सुषुम्ना - नाभि से मध्य

---

[23] अरूणा आनन्द, प्रायोगिक योग शिक्षा (नई दिल्ली : आनन्द प्रकाशन, 1982), पृष्ठ क्र. 77-86.

शंखिनी - नाभि से गुदा

कृकल - नाभि से लिंग

पूषा - नाभि से दायाँ कान

जसनी - नाभि से बायाँ कान

गान्धारी - नाभि से बायीं आंख

हस्तिनी - नाभि से दायीं आंख

लम्बिका - नाभि से जीभ

उपर्युक्त दस के अतिरिक्त अनेकों नाड़ियाँ शरीर मे फैली रहती हैं, जो इन दसों से जुड़ी रहती हैं। इनमें मुख्य - इंगला, पिंगला, सुषुम्ना के लिये योग में क्रमश: ब्रह्म, शिव, विष्णु या जमुना, गंगा, सरस्वती या वाम, दक्षिण, मध्य आदि नाम प्रयुक्त होते है। सुषुम्ना को अग्निनाड़ी भी कहा जाता है। ये नाड़ियाँ शरीर मे सुस्वास्थ्य के लिये उत्तरदायी रहती हैं और योग के अभ्यास से इन पर काफी अच्छा प्रभाव पड़ता है। किन्तु प्राणायाम में इनका अत्याधिक महत्व माना जाता है। चरणदास ने नाड़ियों के नाम स्थानादि का यह वर्णन वशिष्ठसंहिता के आधार पर दिया है।[24]

प्रत्याहार -

अष्टांगयोग का पाँचवा अंग प्रत्याहार है। चरणदास के अनुसार योग-साधक को यह अवश्य होना चाहिए। प्रत्याहार की परिभाषा में वे कहते हैं कि विषयों की ओर जो इन्द्रियाँ सतत् जाती रहती हैं उनको उधर न जाने देकर अपने अन्दर ही लौटाकर आत्मा की ओर लगाना या स्थिर रखने का प्रयास करना प्रत्याहार है। जिस प्रकार कछुआ अपने अंगों को समेट लेता है या निर्धन् व्यक्ति जाड़े के मौसम में अपने अंगों को सिकोड़कर सोता है या छोटा बच्चा सर्प, आग या घातक अस्त्र को छूने दौड़ता है और उसकी माँ उसे उधर जाने से रोकती है और अपनी गोद में ले लेती है,

[24] पिताम्बर झा, योग परिचय (नई दिल्ली : गुप्ता प्रकाशन, 1989), पृष्ठ क्र. 85-86.

उसी प्रकार इन्द्रियों को इन घातक विषय स्वादों से विमुख कर अपने आन्तरिकता की ओर लौटाने का प्रयत्न करना चाहिए। आँख रूप को, नाक गन्ध को, जीभ षड्रस को, कान शब्द को और त्वचा स्पर्श को भोगता है। इन सबसे मन में विकार की वृद्धि होती है ये भोग ज्यों-ज्यों बढ़ते हैं त्यों-त्यों ये इन्द्रियाँ और बलवान होकर मन को विक्षिप्त करती रहती हैं। अतः इनको इन भोगों से सर्वथा विरत करने तथा इन्द्रियों को लौटाकर स्थिर रखने के लिए प्राणायाम का पर्याप्त अभ्यास करना चाहिए। प्राणायाम के अभ्यास से प्राण वश में होने पर मन अपने आप वश में आने लगता है। इन्द्रिया स्थिर हो जाती है। सभी विषय समाप्त हो जाते हैं। अतः सार वस्तु है प्राणायाम। प्राणायाम के अभ्यास से प्रत्याहार की स्थिति अपने आप बनने लगती है।

प्रत्याहार शब्द प्रति + आ + ह धञ् से व्युत्पन हुआ है जिसका अर्थ है पीछे हटना, रोकना या इन्द्रिय दमन करना। यहाँ प्रत्याहार का अर्थ है - बाह्य विषयों में रमण कर रही इन्द्रियों को अन्तर्मुखी करने के लिए भगवान में या स्वयं में समेंटना।

प्राणायाम के निरन्तर अभ्यास से जब चित्त एकाग्र होने लगता है तब उसे किसी उचित विषय पर केन्द्रित करने की आवश्यकता होती है ताकि वह किसी अनुचित विषय पर न लग जाये। इसके लिए संसारिक विषय वासनाओं में आकृष्ट हुई इन्द्रियों को वश में लाना होगा। यह प्रत्याहार द्वारा सम्भव है। परमयोगी दत्तात्रेय ने प्रत्याहार के अनेक रूप बताये हैं।

1) स्वभाव से विषय में विचरण करने वाली इन्द्रियों को विषयों से बलपूर्वक खींचना प्रत्याहार है।

2) मनुष्य को जो कुछ भी दिखाई देता है वह सब बाह्य ही है, ऐसा विचार कर मन को ब्रह्म में ही देखने को ब्रह्मज्ञानी प्रत्याहार कहते है।

3) मरण पर्यन्त मनुष्य जो कुछ भी अच्छे बुरे कर्म करता है उन सभी कर्मो को परमात्मा के प्रति समर्पित करना अथवा नित्य कर्मो या इच्छित कर्मो को परमात्मा की आराधना में बुद्धिपूर्वक लगाना भी प्रत्याहार कहा जाता है।

पातंञ्जलयोग दर्शन के अनुसार इन्द्रियों को अपने विषयों से संप्रयोग न होने पर (निवृत्त हो जानेपर) जैसा चित्त का स्वरूप होता है वैसा ही इन्द्रियों का स्वरूप हो जाना (चित्त के स्वरूप के अनुसार इन्द्रियों का होना) प्रत्याहार कहलाता है। प्रत्याहार से इन्द्रियाँ वश में होती है। उदाहरणत: जिस प्रकार जब रानी मक्खी उड़ती है तो उसके पीछे-पीछे सब मक्खियाँ उड़ने लगती हैं और जब वह छत्ते में प्रविष्ट होती है तो सब मक्खियाँ भी छत्ते में बैठ जाती हैं उसी प्रकार जब चित्त का निरोध होता है तब इन्द्रियाँ भी निरूद्ध हो जाती है। तात्पर्य यह है कि जब इन्द्रियाँ मन के वश में होती हैं तब वे अपने विषयों को छोड़कर मन के अनुसार ही कार्य करती है। इस अवस्था को तभी प्राप्त किया जा सकता है जब साधक का इन्द्रियों पर पूरा अधिकार हो जाये। गोरक्ष-संहिता के अनुसार चक्षु आदि (चक्षु, जिहवा, घ्राण, त्वचा और कर्ण) इन्द्रियों के रूप, रस, गन्ध, स्पर्श और शब्द आदि) विषयों को यथाक्रम साधनों द्वारा त्याग करना अर्थात् विषयों से इन्द्रियों को हटाना प्रत्याहार है।

जैसे दिन के तीसरे पहर में (संध्या के समय) सूर्य अपनी किरणों को धीरे-धीरे समेट लेता है वैसे ही योग के तीसरे अंग (आसन) में स्थित होने एवं प्राणायाम को सिद्ध कर लेने पर अपने मन के विकारों को (विषयों की ओर से मन को) हटाकर निज स्वरूप की ओर लगाना प्रत्याहार कहलाता है। जैसे कछुआ अपने अंगों को सिकोड़कर अपने भीतर छिपा लेता है वैसे ही योगी को भी चाहिये कि वह अपनी इन्द्रियों को विषयों से हटाकर उनकी वृत्तियों को आत्मा में लगाये।

प्रत्याहार के साधन -

जो साधक निरन्तर यम, नियम आदि के अभ्यास से चित्त को शुद्ध करता है एवं प्राणायाम के अभ्यास से प्राण को वश में कर लेता है तथा शरीर के मल को दूर करता रहता है उसकी इन्द्रियाँ अपने विषयों से अलग हट जाती हैं। विषयों के साथ उसका सम्पर्क नही होता। परन्तु साधारण मनुष्य का चित्त तो ऐसी दशा में भी विषयों की ओर बढ़ता रहता है जब उसे इन्द्रियों

के विषय प्राप्त नहीं होते। प्रत्याहार को सिद्ध करने के लिए मनुष्य को चाहिए कि वह इन्द्रियों को भोगों से दूर रखे क्योंकि ज्यों–ज्यों इन्द्रियों से विषयों का भोग किया जाता है त्यों–त्यों इन्द्रियाँ प्रबल होती जाती है। एक बार जब कोई इन्द्रिय अपने विषय को भोग लेती है तो फिर उसे उस विषय से हटाना कठिन हो जाता है। अतः इन्द्रियों को भोगों से दूर रखना चाहिए। यदि कोई इन्द्रिय अपने विषय की ओर प्रबल हो रही हो तो साधक को चाहिए कि जैसे ही वह इन्द्रिय अपने विषय की ओर दौड़े, उस समय मन को किसी और विषय पर लगा दे। उदाहरणार्थ यदि किसी की जिहवा इन्द्रिय प्रबल हो गयी हो तो जैसे ही जिहवा स्वाद के लिए अपने विषय की ओर दौड़े, उसी समय अपने मन को या तो किसी ग्रन्थ को पढ़ने में लगा देना चाहिए अथवा किसी लुभाने वाले दृश्य को देखने लग जाना चाहिए।

इसके अतिरिक्त प्रत्याहार का एक बहुत ही प्रबल साधन प्राणायाम है। प्राणायाम द्वारा प्राणों का निरोध होने पर इन्द्रियाँ भी निरूद्ध हो जाती हैं क्योंकि उनका आपस में सम्बन्ध है। अतः जब भी इन्द्रियाँ विषयों की ओर प्रबल हों तब प्राणायाम का अभ्यास प्रारम्भ कर देना चाहिए। इससे इन्द्रियों का आवेग रूक जाता है। निरन्तर प्राणायाम के अभ्यास से तो इन्द्रियों का विषयों की ओर गमन स्वतः ही रूक जाता है।

उपनिषदों के अनुसार प्रत्याहार सिद्धि का एक महत्वपूर्ण साधन समस्त वस्तुओं में ब्रह्म की ही अनुभूति करना है। वस्तुओं के प्रति ऐसा दृष्टिकोण हो जाने पर वे वस्तुएँ इन्द्रियों का विषय नहीं रह जायेंगी। परन्तु समस्त वस्तुओं में पूर्णरूप से ब्रह्म भावना का हो जाना कोई सामान्य बात नहीं है। यह तो साधना की अन्तिम अवस्थाओं मे ही सम्भव है।

प्रत्याहार का एक प्रमुख साधन वैराग्य भी है जब विषयों को देखकर साधक को उनसे घृणा होने लगे या विषयों से विरक्ति हो जाये तो समझना चाहिए कि प्रत्याहार सिद्ध हो रहा है। परन्तु वैराग्य का होना भी कोई सरल कार्य नहीं है। जब तक शरीर और मनुष्य समाधिस्थ नहीं है तब तक इन्द्रियाँ जागृत रहेंगी और उनके विषय भी सामने रहेंगे। मनुष्य में स्वाभाविक रूप से मोह

विद्यमान है। मोह से छुटकारा पाना कठिन कार्य है। यदि किसी सामान्य व्यक्ति को वैराग्य होता है तो वह क्षणिक होता है। जब दृढ़ रुप से वैराग्य हो जाता है तो साधक इन्द्रिय जगत से ऊपर उठ जाता है। उदाहरणार्थ जब राजा भर्तृहरि को वैराग्य उत्पन्न हो गया था तो पत्नी के प्रति उनका असीम मोह अपने आप ही समाप्त हो गया था। जब साधक को प्रत्याहार की सिद्धि हो जाती है तो विषयों के रहने पर भी इन्द्रियों के विषयों का भोग करना या न करना अपनी इच्छा की बात हो जाती हैं। इन्द्रियाँ साधक के वश में हो जाती हैं। इन्द्रियों के विषय में कठोपनिषद् में बहुत सुन्दर विवेचन किया गया है :-

स्वयम्भू ने इन्द्रियों के छिद्रो को बर्हिमुखी बनाया है इसलिए मनुष्य बाहर की ओर देखता है, अन्तरात्मा को नहीं। कोई विरला मनुष्य ही अमृत की इच्छा करता हुआ आँखो अर्थात् इन्द्रियों को बन्द करके (प्रत्याहार द्वारा अर्न्तमुखी करके) अन्तरात्मा को देखता है।

प्रत्याहार की उपयोगिता -

स्वभाव से विषयों में आसक्त होकर विचरने वाली इन्द्रियों को रोकना प्रत्याहार का लक्षण बताया गया है। अभ्यास द्वारा धीरे-धीरे इन्द्रियों को वश में कर लेने पर इन्द्रीजन्य पापों से छुटकारा मिल जाता है। जैसे सुन्दर-स्त्री, सोने-चाँदी आदि के आभूषण, स्वच्छ, चमकीले, कीमती वस्त्र तथा इसी तरह की और भी अनेक मन-मोहक वस्तुओं को देखने की इच्छा जिसके मन में नहीं रहती, वह सांसारिक पापों को भले ही आँखो से देखता रहे पर वह केवल देखने से ही उसके बन्धन में नहीं बंध जाता। ऐसे ही अन्य इन्द्रियों के विषय में भी समझना चाहिए।

विषय-सुखों में आसक्त-जीव दुखी होता है। गरुण पुराण में कहा गया है कि हरिन, हाथी, पतंग, भ्रमर और मछली ये एक ही इन्द्रिय में आसक्त होने के कारण मारे जाते हैं तो जो मनुष्य पॉचों इन्द्रियों के विषयों में आसक्त रहता है वह यदि मारा जाये तो क्या आश्चर्य है? तात्पर्य यह है कि विषयों में आसक्त जीव कभी भी वास्तविक सुख प्राप्त नहीं कर सकता। विषय सुख का त्याग ही वास्तविक सुख का साधन होता है। अत: विचारशील प्रणियों को चाहिए कि वे

अनन्त सुख पाने के लिए अधिक विषय सुखों को त्याग कर योग-मार्ग की ओर बढ़ने का प्रयास करें।[25]

धारणा -

"देशबन्धश्चित्तस्य धारणा" पतंञ्जलि की इस परिभाषा के अनुसार चित्त का देशविशेष में बन्ध जाना धारणा है। अर्थात् प्राणायाम के पर्याप्त अभ्यास के बाद श्वास-प्रश्वास के मन्द व शान्त होने पर, तत्प्रयुक्त इन्द्रियों के विषयों से लौटाने पर, मन अपने आप स्थिर होकर शरीरान्तर्गत किसी स्थान विशेष में स्थिर हो जाता है। यही चित्त का देशबन्ध है। और इसी को धारणा कहा जाता है। चरणदास ने पतञ्जलि की इस धारणा को लक्ष्य बनाकर इसको प्राप्त करने के लिए अपने ढ़ंग से इसे सरल बनाने का प्रयास किया है। उनके अनुसार ऐसी स्थिति एकाएक या अल्प अभ्यास से आने वाली नहीं है। अत: उन्होंने शरीर निर्माण के लिए पाँच महाभूतों में से एक-एक पर अपने मन की धारणा करने को कहा। इन पाँचो महाभूतों का शरीर में भिन्न स्थान, रंग, देवता आदि बताते हुए वे कहते हैं कि इन स्थानों पर इन देवताओं के स्मरण के साथ चित्त को स्थिर करने का प्रयास करना चाहिए।

महाभूत	नाम	स्थान	आकार	देवता	रंग	अक्षर
आकाश	शंखिनीधारणा	मस्तक	निराकार	ब्रह्म	भूरा	ह
वायु	भ्रामनीधारणा	भ्रूमध्य	षट्कोण	ईश्वर	मेघरंग	म
तेज	दहनीधारणा	तालु	त्रिकोण	रूद	लाल	र
जल	द्रावणीधारणा	कष्ठ	अर्धचन्द्र	हृषीकेश	श्वेत	ब
पृथ्वी	थम्भनीधारणा	हृदय	चौकोर	विधि	पीला	ल

[25] अरूणा आनन्द, <u>प्रायोगिक योग शिक्षा</u> (नई दिल्ली : आनन्द प्रकाशन, 1982), पृष्ठ क्र. 119-123.

उपर्युक्त विवरण देकर चरणदास ने कहा है कि प्रथम हृदयस्थान में पृथ्वी धारणा करके चित्त को कुछ देर वहीं स्थिर रखने का अभ्यास करना चाहिए। यह अभ्यास बढ़ते-बढ़ते दो घण्टे तक चित्त को स्थिर रखने का अभ्यास जब हो जाता है और पृथ्वी महाभूत वश में हो जाता है। इसके बाद कण्ठस्थान में जलधारणा, तालुस्थान में अग्निधारणा, भ्रूमध्य स्थान में वायुधारणा तथा अन्त में मस्तिष्क के सर्वोच्च स्थान में आकाशधारणा में क्रमशः दो-दो घण्टे तक चित्त को स्थिर करने पर चित्त निरालम्ब होकर स्थिर हो जाने का अभ्यस्त हो जाता है और अन्त में पतञ्जलि की धारणा की स्थिति अपने आप आ जाती है। इस प्रकार चरणदास ने पतञ्जलि की धारणा को लक्ष्य में रखते हुए गोरखनाथ के अनुसार अपनी धारणा की व्याख्या की है।[26]

योगाभ्यासी का चित्त, साधारण मनुष्यों के चित्त के समान ही चंचल होता है। यम, नियम, आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार आदि के नियमित अभ्यास से मन की चंचलतायें कम हो जाती है, मन राग-द्वेष आदि से निर्मल हो जाता है, विषयों की प्रवृत्ति कुछ कम हो जाती है तथा एकाग्रता की ओर उसका झुकाव बढ़ता जाता है। परन्तु चित्त को एकाग्र करने के लिए उसे किसी स्थान विशेष में बाँधना पड़ता है। यह क्रिया धारणा कहलाती है। धारणा का अभ्यास यम, नियम, आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार की सिद्धि होने पर सरलता से दृढ़ हो सकता है। इसमें पाँच घड़ी अर्थात् दो घण्टे तक वायु की निश्चलता रखनी होती है। जब पूर्व पाँच साधनों द्वारा चित्त स्थिर हो जाये तब उसको अन्य विषयों से हटाते हुए एक ध्येय विषय में वृत्ति मात्र से बाँधना अथवा लगाना धारणा है।

दूसरे शब्दों में धारणा उस मानसिक नियम की संज्ञा है जिसमें चित्त ईष्ट वस्तु का ध्यान करता है। यह ध्येय या तो शरीर के आन्तरिक अंग जैसे-नाभि, भौंह, कंठ, हृदय आदि होते हैं या बाह्य शरीर सम्बन्धी जैसे-चन्द्रमा या कोई मूर्ति आदि। चित्त को शरीर के बाहर या भीतर जहाँ कहीं भी ठहराया जाता है वहीं उसकी धारणा होती है। धारणा का अभ्यास दृढ़ हो जाने पर ही साधक योग की उच्चतर सीढ़ियों पर चढ़ने में समर्थ हो सकता है।

---

[26] पिताम्बर झा, <u>योग परिचय</u> (नई दिल्ली : गुप्ता प्रकाशन, 1989), पृष्ठ क्र. 96-97.

मण्ड़लब्राह्मणोपनिषद् के अनुसार विषयों से पीछे खीचे हुए मन को चैतन्य में स्थिर करना धारणा है। गोरक्ष-संहिता में पृथ्वी, जल, तेज, वायु और आकाश इन पाचों महाभूतों और मन को पृथक्-पृथक् स्थानों में धारण करने को धारणा कहा गया है।

पंचधारणा -

उपर्युक्त लक्षण के अनुसार धारणा के पाँच प्रकार माने गये है। धारणा के लक्षण में जो पाँच तत्व गिनाये गये हैं, शरीर में उनकी स्थिति इस प्रकार है - (1) पैर से जानु (घुटनों) पर्यन्त पृथ्वी तत्त्व (2) नाभि से हृदय तक अग्नि तत्व (3) हृदय से भ्रूमध्य तक वायु (4) जानु से नाभि तक वायु तत्व और (5) भ्रूमध्य से ब्रह्मरन्ध्र तक आकाश तत्व का स्थान है। इन पाँच तत्वों के नाम से ही धारणा के पाँच नाम कहे गये हैं - पार्थिवी, आम्भसी, आग्नेयी, वायवी और आकाशी।

1) पार्थिवी धारणा -

इसका सम्बन्ध पृथ्वी तत्व से होने के कारण इसे पार्थिवी धारणा कहते हैं। पैर से घुटनों तक पृथ्वी तत्व का स्थान है। ॐ अक्षर, काला बिन्दु अथवा किसी महापुरूष का चित्त एवं रजत, स्वर्ण या पत्थर आदि की बनी किसी देवता की मूर्ति को लक्ष्य करके पृथ्वी तत्व में ब्रह्मा देवता का ध्यान करें। अथवा पैर से जानु पर्यन्त पाँच घड़ी तक प्राणवायु को स्थिर करें तो पार्थिवी होती है। इसके सिद्ध होने पर पृथ्वी को विजय करने की शक्ति प्राप्त होती है।

2) आम्भसी धारणा -

इसे जलीय धारणा भी कहते हैं, क्योकि इसका सम्बन्ध जल से है। चूँकि जल तत्व का स्थान शरीर में जानु (घुटने) से नाभि तक है इसलिए घुटने से नाभि तक प्राणवायु को स्थिर करना आम्भसी या जलीय धारणा है। जल का वर्ण चन्द्रमा, शंख अथवा कुन्द के समान सफेद होता है। इसके देवता विष्णु माने जाते है। जल तत्व पर मन स्थिर करते समय भगवान विष्णु का ध्यान करना चाहिए। इसको सिद्ध करने वाला जल से नहीं ड़रता अर्थात् गहरे जल में डूबने पर भी नहीं मरता।

3) आग्नेयी धारणा -

इसे वैश्वानरी धारणा भी कहा जाता है क्योंकि यह भी अग्नि का ही नाम है। अग्नि तत्व से सम्बन्धित इस धारणा में अग्नि का स्थान नाभि से हृदय तक है। अतः नाभि से हृदय तक पाँच घड़ी प्राण वायु को रोकने से आग्नेयी धारणा सिद्ध होती है। इसके देवता रूद्र माने गये हैं तथा रंग लाल। इसके सिद्ध होने से शरीर में तेज आता है तथा अग्नि से कोई भय नहीं रहता।

4) वायवी धारणा -

वायु तत्व से सम्बन्धित होने के कारण इसे वायवी धारणा कहते हैं। हृदय से भ्रूमध्य तक वायु तत्व का स्थान है। अतः इस स्थान में पाँच घड़ी तक प्राणवायु को रोकने से यह धारणा सिद्ध होती है। वायु तत्व के देवता ईश्वर तथा रंग काला माना गया है। इसकी सिद्धि होने पर आकाश में उड़ने की शक्ति प्राप्त होती है।

5) आकाशी धारणा -

इसका सम्बन्ध आकाश तत्व से है। आकाश तत्व का स्थान शरीर में भ्रूमध्य से ब्रह्मरन्ध्र तक है। इसके देवता भगवान शिव तथा रंग धूम माना गया है। भ्रूमध्य से ब्रह्मरन्ध्र तक पाँच घड़ी प्राणवायु को रोककर भगवान शिव का ध्यान करना आकाशी धारणा है। इसे नभोधारणा भी कहते हैं। इसका अभ्यास सिद्ध हो जाने पर साधक मृत्यू को प्राप्त नहीं होता। आकाश में अथवा कहीं भी रहने की शक्ति प्राप्त हो जाती है।

बारह प्रत्याहार का अभ्यास होने पर शुभ धारणा उत्पन्न होती है। अतः प्रत्याहार की पूर्ण सिद्धि कर लेने पर धारणा का अभ्यास सरल हो जाता है। धारणा की सिद्धि साधक को ध्यान की एकाग्रता में सहायक होती है। समाधि की यह प्रथम सीढ़ी है। अतः समाधि–अवस्था तक पहुँचने के लिए धारणा का अभ्यास आवश्यक है।[27]

---

[27] अरूणा आनन्द, प्रायोगिक योग शिक्षा (नई दिल्ली : आनन्द प्रकाशन, 1982), पृष्ठ क्र. 123–125.

ध्यान -

''ततप्रत्ययैकतानताध्यानम्'' अर्थात् धारणा मे देशविशेष मे स्थिरता प्राप्त चित्त यदि वहीं अपने विषय के साथ पूर्ण एकतानता की स्थिति को प्राप्त हो जाये तो वह ध्यान है। पतंञ्जलि की इस परिभाषा का अनुसरण करते हुये भी चरणदास ने अपने ढ़ंग से इसे सरल बनाने का प्रयास किया है। ऐसा स्पष्ट प्रतीत होता है कि ध्यान का यह वर्णन उन्होंने अपने अनुभव के आधार पर किया है। चरणदास के अनुसार ध्यान के चार प्रकार हो सकते हैं - पदस्थध्यान, पिण्ड़स्थध्यान, रूपस्थध्यान और रूपातीतध्यान। इनका संक्षिप्त स्वरूप इस प्रकार है -

पदस्थध्यान -

सुखासत में बैठकर, कुम्भक लगाकर, प्रणव का जप करते हुये प्रथम अपने हृदयकमल में प्रभु के चरणकमलों का ध्यान करें, फिर उनके संपूर्ण शरीर की अलौकिक छवि का ध्यान कर अन्त में पुन: दोनों चरणकमलों मे ही स्थायी रूप से ध्यानमग्न हो जाएँ। इससे चित्त स्थिर हो जाता है एवं आधिभौतिक, आधिदैविक तथा आध्यात्मिक दु:ख नष्ट हो जाते हैं।

पिण्डस्थध्यान -

यह शरीर ब्रह्मा का ही निवास स्थान है, यह समझकर अपने शरीर के प्रथम मूलाधार चक्र में ध्यान लगायें। कुछ दिनों तक इस अभ्यास के बाद फिर दूसरे-तीसरे चक्र में क्रमश: ध्यान लगाने का अभ्यास करते हुये अन्त मे आज्ञाचक्र में ध्यान लगाकर चित्त को स्थिर करें। इस प्रकार से एक-एक चक्र पर ध्यान के अभ्यास से सम्पूर्ण शरीर सर्वथा शुद्ध हो जाता है। भ्रूमध्य स्थान मे ध्यान लगाने से वहां एक विशिष्ट ज्योति का दर्शन होता है, जिससे जन्मान्तरों का स्मरण होने लगता है। इस अभ्यास के बाद सहस्रार चक्र में सद्गुरू का ध्यान करना चाहिये। यह वह स्थान है जहाँ अमृत का समुद्र लहराता रहता है और उसमे हंस (परमात्मा) स्नान करता रहता है। करोड़ों सूर्य का प्रकाश वहाँ रहता है तथा उससे भी ऊपर शून्य ही शून्य है, जहाँ योगी स्थायी रूप से ध्यानमग्न हो जाता है।

रूपस्थ ध्यान –

त्रिकुटी (भ्रूमध्य स्थान) में अनत्दृष्टि लगाकर निश्चल हो जाने के बाद प्रथम आग की चिंगारी जैसी छोटे–छोटे ज्योति कणों का ज्ञान होता है। कुछ दिनों के इस अभ्यास के बाद दीप की ज्योतिशिखा जैसी, फिर दीपशिखा की माला (श्रेणी) जैसी, फिर तारों की माला जैसी, फिर चन्द्र, सूर्य आदि के प्रकाश जैसा अनुभव ध्यान में होने लगता है। फलस्वरूप सम्पूर्ण आन्तरिक संसार ही झिलमिल–झिलमिल प्रकाश जैसा दिखाई देने लगता है, जिससे शरीर और मन अत्यन्त प्रफुल्लित और आनन्दमय हो जाता है। अगाध जल में डुबकी लगाकर आंख खोलकर देखने से जैसे सभी ओर जल ही जल और प्रकाश ही प्रकाश दिखाई देता है, उसी प्रकार इस ध्यान में सभी ओर से आनन्द का ही अनुभव होता रहता है।

रूपातीत ध्यान –

इस ध्यान को शून्यध्यान भी कहा जाता है। इसमें उक्त रूप आदि भी समाप्त होकर वहीं त्रिकुटी स्थान के शून्य मे चित्त पूर्णतः स्थिर हो जाता है, जिससे सभी दुःखो का सर्वथा अन्त होकर हृदय में अपार आनन्द का श्रोत फूट पड़ता है। जिस प्रकार निरभ्र आकाश में कुछ देर के लिये कोई पक्षी उड़कर आ जाता है और पुनः तुरन्त दृष्टि से ओझल हो जाता है, उसी प्रकार प्रारम्भ मे कुछ दिनों तक इस ध्यान मे बीच में कुछ विचार क्षणमात्र के लिये आ जाता है। अभ्यास बढ़ने पर यह स्थिति भी समाप्त हो स्थायी रूप से उस परमशून्य का ध्यान होता रहता है। अतः सभी ध्यानों मे इस ध्यान को उत्तम और उत्कृष्ट ध्यान माना गया है।[28]

जिस प्रकार किसी बर्तन में जल ड़ालने पर जल उस बर्तन का आकार ले लेता है, उसी प्रकार जिस वस्तु को लक्ष्य बनाकर चित्त को एकाग्र किया जाता है, चित्त उसी का रूप धारण

---

[28] पिताम्बर झा, <u>योग परिचय</u> (नई दिल्ली : गुप्ता प्रकाशन, 1989), पृष्ठ क्र. 97–98.

कर लेता है। जब एकाग्रता का प्रवाह निरन्तर चलता है तो वह ध्यान की अवस्था होती है। ध्यान की परिभाषा इस प्रकार दी जा सकती है - "ध्येय वस्तु के विषय मे विचार की बहती हुई सतत् (निरन्तर) धारा ही ध्यान है।" दूसरे शब्दों मे - "'ईष्ट वस्तु का सतत चिन्तन ही ध्यान है।" ध्यान मे किसी वस्तु का सतत चिन्तन स्थिर रूप से होता है। कहने का तात्पर्य यह है कि धारणा में वृत्तियां बार-बार आती हैं। जिससे एकाग्रता भंग हो जाती है, परन्तु ध्यान में एकाग्रता अधिक देर तक रहती है। फल स्वरूप जिस वस्तु में चित्त एकाग्र किया गया हो उस वस्तु के स्वरूप की स्वच्छ और प्रकाशमान मूर्ति का अंशत: ग्रहण होता है और जब काफी देर तक ध्यान लगा रहे तो इसी मूर्ति का अंशत: ग्रहण होता है और जब काफी देर तक ध्यान लगा रहे तो इसी मूर्ति का आभास पूर्णत: प्रस्फुटित होने लगता है। इसी प्रकार के ध्यान द्वारा योगी ध्येय वस्तु के स्वरूप को ठीक-ठीक पहचानने मे समर्थ होता है।

ध्यान के अंग -

ध्यान के लिये मुख्यत: तीन बातें अपेक्षित हैं - ध्याता, ध्येय और ध्यान। ध्याता अर्थात् ध्यान करने वाला, ध्येय अर्थात ध्यान का विषय और ध्यान अर्थात् चित्त की वह वृत्ति जिसके द्वारा ध्यान किया जाता है। इन तीनों के एकत्र होने का नाम त्रिपुटी है। जब चित्त को किसी विषय पर ठहराया जाता है तो चित्त की वह विषयाकार वृत्ति त्रिपुटी सहित होती है। आत्मा, आत्मा के द्वारा आत्मा का ही ध्यान करती है।

ध्यान के प्रकार -

ध्यान के प्रकारों के विषय मे भिन्न-भिन्न योगाचार्यो के भिन्न-भिन्न मत हैं। गोरक्ष संहिता और योग सिद्धान्त चन्द्रिका में ध्यान के दो भेद बताये गये हैं - सगुण और निर्गुण।

1) सगुण ध्यान -

राम, कृष्ण आदि कलायुक्त विग्रहों का ध्यान सगुण ध्यान कहलाता है। योगसिद्धान्त चन्द्रिका में सगुण ध्यान के विषय मे कहा गया है कि साधक नील कमल की पंखुडी

के समान श्याम वर्ण (रंग) वाले, पीले, रेशमी वस्त्र धारण करने वाले, शंङ्ख, चक्र, गदा, पद्म आदि से सुशोभित, चतुर्भुजा वाले तथा करोड़ों सूर्य के तुल्य देदीप्यमान अविनाशी भगवान विष्णु का ध्यान करें।

2) निर्गुण ध्यान -

निराकार ब्रह्म का ध्यान निर्गुण ध्यान कहलाता है। एक ज्योतिर्मय विभु, दृढ़, अव्यक्त, अनन्य, अविषय, स्थूलरूप, सूक्ष्मरूप, शब्द, स्पर्श, रूप, रस और गंध रहित, अव्यय, अनादि, नित्य, आत्मा से भी श्रेष्ठ एवं सत्य स्वरूप परब्रह्म परमात्मा का ध्यान करना निर्गुण ध्यान है।

घेरण्ड़ संहिताकार ने ध्यान के तीन प्रकार बताये हैं - स्थूलध्यान, ज्योतिर्मयध्यान और सूक्ष्म ध्यान।

स्थूलध्यान मे मूर्तिमान राम, कृष्ण, विष्णु, शिव, ब्रह्मा, गणेश, हनुमान या अन्य किसी देवी-देवता आदि का अथवा अपने किसी इष्टदेव या गुरु की मूर्ति का चिन्तन किया जाये, उसे आन्तरिक चक्षुओं से देखने का प्रयास किया जाता है। ज्योतिर्मय के अन्तर्गत मूलाधार में कुण्ड़लिनी शक्ति रहती है जो सर्प के आकार की होती है। उसी स्थान पर दीपकलिका की आकृति वाला जीव स्थित रहता है, वहीं ज्योति स्वरूप ब्रह्म का ध्यान करें। यही तेजोध्यान या ज्योतिर्मय् कहलाता है।

सूक्ष्मध्यान स्थूल और ज्योतिर्मय् ध्यान से लाख गुना श्रेष्ठ है। वास्तव में सूक्ष्मध्यान ही ध्यानयोग की अन्तिम अवस्था है। इसमें साधक की मोक्ष की प्राप्ति निहित है। जिसमे बिन्दुमय ब्रह्म, कुण्ड़लिनी शक्ति का चिन्तन किया जाता है वही सूक्ष्म ध्यान है

सूक्ष्म ध्यान का अभ्यास करने से पहले स्थूल और ज्योतिर्मय् ध्यान का अभ्यास करना अनिवार्य है। और जब योगी को सूक्ष्म ध्यान का अभ्यास हो जाता है तो उसे अपने शरीर में ही सम्पूर्ण विश्व दिखाई देने लगता है।

भक्तिसागर में योग ध्यान के चार प्रकार निर्दिष्ट हैं -

1. पदस्थ 2. पिंड़स्थ 3. रूपस्थ 4. रूपातीत

इस प्रकार विभिन्न विद्धानों द्वारा ध्यान के अनेक प्रकार बताये गये हैं। साधक को अपने-अपने अधिकार, रूचि और अभ्यास की सुगमता देखकर किसी भी एक प्रकार से ध्यान करना चाहिये।

ध्यान का फल -

ध्यान योग की साँतवीं सीढ़ी है। इसके अभ्यास से सारे संस्कार नष्ट हो जाते हैं। ध्यान बिन्दूनिषद् में कहा गया है कि यदि पर्वत के समान अनेक योजन विस्तार वाले पाप भी हों तो भी वे ध्यान योग से नष्ट हो जाते हैं।

ध्यान की महिमा अपार है। महर्षि पतंञ्जलि ने जो अविद्या, अस्मिता, राग, द्धेष और अभिनिवेश रूप पांच क्लेशों का वर्णन किया है वे संयमादि क्रिया-योग से क्षीण हो जाते हैं, परन्तु उनका समूल नाश नहीं होता। विषय वासनाओं मे जकड़े हुये साधक का मन विषयों से हटकर परमात्मा की ओर लीन होने लगता है। साधक अध्यात्म-मार्ग पर चलता हुआ ब्रह्म-प्राप्ति के लक्ष्य की ओर बढ़ता जाता है।

इस प्रकार ध्यानयोग की सिद्धि से सर्वसिद्धि होकर चरम लक्ष्य की प्राप्ति होती है।[29]

समाधि -

समाधि पातंञ्जल अष्टांग योग का आँठवा तथा अन्तिम लक्ष्य है। प्राय: योग की सभी विचारधाराओं मे समाधि को अन्तिम लक्ष्य स्वीकार किया गया है।त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद में समाधि को 'ध्यान विस्मृति' की अवस्था बतलाया गया है। यह मन की समस्त वृत्तियों के निरोध या

---

[29] अरूणा आनन्द, प्रायोगिक योग शिक्षा (नई दिल्ली : आनन्द प्रकाशन, 1982), पृष्ठ क्र. 126-132.

विनाश की अवस्था है। अत: समाधि, योग का पर्याय रूप है– 'योग: चित्तवृत्तिनिरोध:'। वाराहोपनिषद् में मन का आत्मा के साथ एकाकार होना समाधि माना गया है। योगतत्वोपनिषद् में जीवात्मा तथा परमात्मा के संयोग को समाधि माना गया है। शाण्डिल्योपनिषद् में आत्मा तथा परमात्मा के संयोग को आत्यन्तिक आनन्द की अवस्था माना गया है। सिशिखिब्राह्मणोपनिषद् के अनुसार समाधि वह अवस्था है, जिसमें योगी अपने दैवी स्वरूप का अनुभव करता हुआ, ब्रह्म में समा जाता है और मोक्ष को प्राप्त करके पुनर्जन्म के दु:ख से रहित हो जाता है।

तेजोबिन्दुपनिषद् में द्विविध समाधि का उल्लेख है, जब कि वाराहोपनिषद् में असम्प्रज्ञात समाधि का वर्णन है। शाण्ड़िल्योपनिषद् में एक ही प्रकार की समाधि बतलायी गयी है – 'समाधिस्त्वेकरूप'। दर्शनोपनिषद् में समाधि को भावनाशक अवस्था माना गया है। योगशिव तथा योगकुण्ड़ल उपनिषद् के अनुसार समाधि–सिद्धि होते ही योगी अमर हो जाता है।[30]

ध्यान ही जब केवल अर्थ ध्येय (ईश्वर) के स्वरूप या स्वभाव को प्रकाशित करने वाला अपने स्वरूप से शून्य जैसा होता है, तब उसे समाधि कहते है।

आनन्दमय, ज्योतिर्मय व शान्तिमय परमेश्वर का ध्यान करता हुआ साधक ओंकार ब्रह्म परमेश्वर में इतना तल्लीन, तन्मय हो जाता है कि वह स्वयं को भी भूल–सा जाता है, मात्र भगवान के दिव्य आनन्द का अनुभव होने लगता है, यही स्वरूप शून्यता है। मृत्यंजयी महानयोगी महर्षि दयानन्दजी महाराज कहते हैं कि ध्यान एवं समाधि में इतना ही भेद है कि ध्यान में ध्यान करने वाला, जिस मन से, जिस चीज का ध्यान करता है, वे तीनों विद्यमान रहते हैं। परन्तु समाधि में केवल परमेश्वर के आनन्दमय, शान्तिमय, ज्योतिर्मय स्वरूप व दिव्य–ज्ञान–आलोक में आत्म निमग्र हो जाता है, वहाँ तीनों का भेदभाव नहीं रहता। जैसे मनुष्य जल में डुबकी लगाकर थोड़ा समय भीतर ही भीतर रूका रहता है, वैसे ही जीवात्मा परमेश्वर के आनन्द में मग्न होकर

---

[30] रामहर्ष सिंह, योग एवं यौगिक चिकित्सा (चौखम्भा वाराणसी : सुरभारती प्रकाशन, 1999), पृष्ठ क्र. 38.

समाधि का आनन्द लेता है। इसी बात को ऋषि दूसरे शब्दों में यूँ भी कहते हैं कि जैसे अग्नि के बीच लोहा ड़ालने पर वह भी अग्नि रूप हो जाता है, इसी प्रकार परमेश्वर के दिव्यज्ञान आलोक में आत्मा के प्रकाशमय होकर अपने शरीर को भी भूले हुए के समान जानकर स्वयं को परमेश्वर के प्रकाश स्वरूप आनन्द और पूर्ण ज्ञान में परिपूर्ण करने को समाधि कहते हैं।[31]

ध्यान की चरमावस्था का नाम ही समाधि है। यह वह स्थिति है जिसमे योगी या साधक अन्तिम लक्ष्य (मोक्ष) को प्राप्त करने में सफल होता है। ध्यान की प्रक्रिया में ध्यान की और ध्येय वस्तु दोनों ही अलग-अलग रहती हैं। परन्तु समाधि में ध्यान के व्यापार का पता ही नहीं चलता। वह ध्येय वस्तु से मिलकर मानों अपने को उसमे विलीन कर देता है। इसलिये केवल ध्येय वस्तु ही शेष रहती है। महर्षि पतञ्जलि ने भी समाधि का लगभग यही अर्थ लिया है। उनके अनुसार (ध्यान में) जब केवल ध्येय मात्र की ही प्रतीति हो और चित्त स्वरूप शून्य हो जाये, उसे समाधि कहते हैं। श्री भोज महाराज ने समाधि का लक्षण देते हुये कहा है कि विघ्नों को हटाकर जिसमे मन एकाग्र किया जाता है वह समाधि है। सम्पूर्णानन्द के अनुसार धारणा से लेकर समाधि तक एक प्रक्रिया चलती है कोई दूसरी नहीं। चित्त की जो अवस्था धारणा से प्रारम्भ होती है वह समाधि में जाकर पूर्णता को प्राप्त करती है।

धारणा, ध्यान और समाधि तीनों एक दूसरे के साथ जुड़े हुये हैं। धारणा में ध्याता को ध्येय विषय, स्थान और अपने स्वरूप का भान होता है, ध्यान मे ध्याता अपने आपको ध्येय विषय में प्रविष्ट कर लेता है। ध्यान में जो चीज ध्येय रूप में है वही ध्यान की स्थिति दृढ़ हो जाने के साथ-साथ घटती जाती है। जैसे ही वह स्थिति प्रगाढ़ हो जाती है वह समाधि की स्थिति कहलाने लगती है। यही समाधि का प्रथम चरण है। समाधि में ध्याता और ध्येय विषय दोनों एक हो जाते हैं।

---

[31]स्वामी रामदेव, योग साधना व योग चिकित्सा रहस्य (कनखल हरिद्वार : दिव्य प्रकाशन, अगस्त 2005), पृष्ठ क्र. 28.

ठीक उसी प्रकार जैसे जल मे नमक ड़ालने पर वह घुलकर जल के आकार का हो जाता है, उसके पृथक प्रतीत नही होता। उदाहरण के लिये फूल मुरझाने की स्थिति धारणा है तथा फूल सूखने की स्थिति ध्यान है। जैसे-जैसे फूल सूखता जाता है, उसमे फल लगना शुरू हो जाता है। फल लगने की स्थिति समाधि है। इसमें समाधि अंगी है जबकि धारणा व ध्यान उसके अंग हैं। समाधि ही योग की अन्तिम पराकाष्ठा है।

अष्टांग योग मे वर्णित यह समाधि पातञ्जलि योगदर्शन के समाधि पाद में वर्णित समाधि से सर्वथा भिन्न है। साधनपद की समाधि साधनमात्र है तथा यह समाधि साध्य है। सविकल्प और निर्विकल्प भेद से समाधि दो प्रकार की होती है। इन्ही को क्रमश: सवितर्क समापत्ति और निर्वितर्क समापत्ति भी कहा जाता है।

सविकल्प समाधि -

जिसमें ज्ञाता, ज्ञेय और ज्ञान रूप त्रिपुटी के विकल्प लय की अनपेक्षा हो और एक अद्धितीय ब्रह्म में नियमित समय तक चित्त की वृत्तियों की तदाकार स्थिति हो, वह सविकल्प समाधि है। इसमें ज्ञाता और ज्ञान में भेद है या नहीं, इसका कुछ विचार नहीं आता। जैसे मिट्टी के बने घर और सिकोरे दोनों मे मिट्टी का ही भान होता है। उसी प्रकार द्धैत मे भीअद्धैत का भान होता है। यह समाधि चित्त की एकाग्र अवस्था ही है इसलिये इसे ध्यान की ही विशेष अवस्था माना जा सकता है।

निर्विकल्प समाधि -

जिसमें ज्ञाता, ज्ञेय और ज्ञान रूप त्रिपुटी के भेद की कोई अपेक्षा नहीं रहती और चित्त की वृत्तियाँ बहुत समय तक अद्धितीय बह्म के तदाकार रूप में प्रतीत होती हैं, वह निर्विकल्प समाधि कहलाती है। जैसे नमक जल में घुलकर जल रूप ही हो जाता है, उससे अलग नही दिखाई देता, उसी प्रकार इस समाधि में द्धैतपन का भान नहीं होता। इसमे कोई आलम्बन नहीं रहता। इसमें प्रज्ञा के संस्कार भी शेष नहीं रहते। इसे ही आत्म-साक्षात्कार की अवस्था भी कहते हैं।

इस प्रकार योगाचार्यो ने ये जो सविकल्प और निर्विकल्प नामक समाधि के दो भेदों का वर्णन किया है, वे भेद न होकर समाधि की अवस्थायें हैं। भक्तिसागर में चरण दास ने इन सब से भिन्न समाधि के तीन भेद माने हैं –

1. भक्ति समाधि
2. योग समाधि
3. ज्ञान समाधि

1. भक्ति समाधि –

यह पदस्थ ध्यान की उच्च अवस्था है। इसमे ईश्वर के चरणों का ध्यान किया जाता है। सब इन्द्रियों को विषयों से हटाकर ईश्वर के चरणों का इस प्रकार ध्यान करना कि साधक को अपना सब कुछ भूल कर केवल ध्येय रूप भगवान के चरण ही दिखाई दें, भक्ति समाधि है। इसमें साधक भगवान के चरणों में लीन हो जाता है। उसे अपना तथा ध्यान की प्रक्रिया दोनों का बोध नहीं होता। भक्त भगवान में लीन होकर तुम से तुम्हीं को प्राप्त होता है। इस समाधि में भगवान और भक्त का रिश्ता इस प्रकार का होता है कि भक्त भगवान के बिना नहीं रह पाता है।

2. योग समाधि –

यह पिण्ड़स्थ ध्यान की उच्च अवस्था है। आसन करने से शरीर में दृढ़ता आती है और शरीर प्राणायाम करने के योग्य हो जाता है। प्राणायाम के अभ्यास से प्राण की गति सूक्ष्म हो जाती है तथा प्राण और अपान वायु मिलाकर सुषुम्ना में प्रवेश हो जाती है। सुषुम्ना का मार्ग खुलने से षटचक्रों का भेदन होता है क्योंकि इसमें साधक षट्चक्रों का ध्यान करता है। षट्चक्रों का क्रमश: ध्यान करता हुआ साधक अपने ध्यान को ब्रह्मरन्ध्र पर केन्द्रित कर लेता है। ब्रह्मरन्ध्र पर ध्यान करते-करते उसे न अपना ध्यान रहता है और न कोई नाद सुनाई देता है। साधक की इस अवस्था को योग समाधि कहते हैं।

3. ज्ञान समाधि -

यह रूपातीत ध्यान की उच्च अवस्था है। वेदान्त के अनुसार सब ब्रह्म ही है - "एकं ब्रह्म द्वितीयो नास्ति,एकं सत् बहुधा विप्रावदन्ति।" जब तक एक और दो का विचार मन मे आता है तब तक वह ध्यान है। जब दो का एकीकरण हो जाये अर्थात् मैं तू हो जाये और तू मैं हो जाये तो वह स्थिति प्राप्त हो जाती है जब साधक ज्ञान समाधि में लीन हो जाता है। जब तक ब्रह्म का ध्यान रहता है, तब तक समाधि की अवस्था नहीं है। ब्रह्म भावना जब इतनी दृढ़ हो जाती है कि साधक को अपना भी बोध नहीं रहता और नही ध्यान की प्रक्रिया का बोध रहता है तो साधक की वह अवस्था ज्ञान समाधि कही जाती है।

समाधि अवस्था में योगी ईश्वर में लीन हो जाता है। उसकी समस्त इच्छायें समाप्त हो जाती है। योगी को मृत्यु का भय नही रहता। शुभ-अशुभ कर्मो के फल भी बाधा नहीं पहुंचाते और न ही उसे वश में किया जा सकता है। योगी की कुण्ड़लिनी शक्ति जागृत हो जाती है तथा योगी मे अष्टसिद्धियां अनायास ही आ जाती हैं।[32]

यौगिक क्रियाओं का महत्व :-

हम आज विकासशील भारत में जीवनयापन कर रहें हैं। जहाँ समय बहुत तीव्रता से आगे निकलता जा रहा हैं और समय के साथ चलने के लिए मानव प्रकृति से ज्यादा यंत्रो के ऊपर निर्भर हो गया है। हमने जहाँ यंत्रो को साथ लेकर विकासशील देश का हिस्सा बनने व समय के साथ चलने की जद्दो जहद की हैं वही हम प्रकृति से बिल्कुल विमुख होते जा रहें हैं।

आज हम भौतिक वातावरण से ज्यादा अभौतिक वातावरण में रहना ज्यादा पसंद करते हैं। जिसके कारण हमारा शारीरिक श्रम कम हो गया है और इसके परिणाम स्वरूप हमारा शरीर अनेकानेक व्याधियों का घर बनता जा रहा हैं। इस कथन को देखें तो मन में एक और बात आती है कि मानव तो आज के समाज की ईकाई है और जब यह प्रत्येक ईकाई व्याधियों से घिरी है

---

[32] अरूणा आनन्द, प्रायोगिक योग शिक्षा (नई दिल्ली : आनन्द प्रकाशन, 1982), पृष्ठ क्र. 133-136.

तो किस प्रकार हम कह सकते है कि 'हमारा भारत स्वस्थ भारत है' क्योंकि विभिन्न समाजों को मिलाकर हमारे भारत का निर्माण हुआ हैं।

आज का यह कलयुग (मशीनी युग) जहाँ हमारे जीवन का अभिन्न हिस्सा बनकर हमें सुख सुविधाएं प्रदान करने का काम कर रहा है वहीं यह अपने पीछे मानव के लिए हानिकारक प्रदूषण छोड़ता जा रहा है। जिससे मनुष्य की आयु सीमित होती जा रही है। यह बात निम्न कहावत से ज्यादा आसानी से समझी जा सकती है जो बड़े-बुजुर्ग कहते है - पहले के व्यक्ति षाठ़ा पे पाठ़ा थे और अबके आठा पे षाठा ।

उपरोक्त कथन का अर्थ हैं कि पहले के व्यक्तियों में साठ वर्ष की आयु में भी जवानों सी चुस्ती-फुर्ती थी मगर अब के बच्चे आठ वर्ष की आयु में ही साठ वर्ष के वृद्ध की तरह व्यवहार करते हैं। हमनें कभी सोचा हैं कि ऐसा क्यों हो रहा है? जब की पहले से ज्यादा सुख सुविधाएँ आज के बालक को, मानव समाज को मिल रही हैं। इसका कारण है प्रदूषण व शारीरिक श्रम का कम होना और मानसिक दबाव।

पहले हम शारीरिक श्रम के कम होने के कारणों का विश्लेषण करते हैं कि किस प्रकार आज के युग में शारीरिक श्रम कम हो गया है मानसिक दबाव बढ़ा है। पहले के मनुष्यों को कहीं जाना-आना रहता था तो वह पैदल जाते थे या फिर ऐसे यातायात साधनों का प्रयोग करते थे जिससे वातावरण कम प्रदूषित हो, बच्चे स्वच्छंद वातावरण में खेलते व विचरण करते थें, उनके ऊपर शारीरिक या मानसिक कार्य का दबाव नहीं ड़ाला जाता था मगर आज के मानव को कहीं आवागमन करना होता है तो वह यातायात के नवीन साधनों का प्रयोग करता है जो वातावरण को अत्यधिक प्रदूषित करता है, पैदल चलने से कतराता है, जिसके परिणाम स्वरूप शारीरिक श्रम कम होता हैं। बच्चे मैदानों में खेलने की अपेक्षा घरों में बैठकर वीड़ियों गेम खेलना ज्यादा पसंद करते हैं और माता-पिता उनपर पढ़ाई का बोझ ड़ालते हैं जिससे मानसिक दबाव बढ़ता है। शारीरिक श्रम कम होना और मानसिक दबाव दोनों ही स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

दूसरी बात प्रदूषण की है तो इसके बारे में अनुसन्धानकर्ता इतना ही कहना चाहेगा कि मनुष्य अपने सुख–सुविधाओं के लिए धरती की अमूल्य धरोहर वृक्षों को नष्ट करता जा रहा है जो कि हमें प्राणवायु प्रदान करते हैं और CO_2 को ग्रहण करते हैं जो हमारे लिए हानिकारक है। वृक्ष वर्षा करवाने में सहायक है जिससे हमें जल की कमी न हों, वातावरण को हमारें जीवन में अनूकुल बनाते हैं जिससे हम सुखमय जीवनयापन कर सकें। मगर इनके नष्ट होते जाने के कारण उसके होनेवाले दुष्प्रभावों को हम आज देख रहें हैं।

यातायात वाहनों व विभिन्न औद्योगिक कारखानों से निकलने वाली जहरीली गैसें व धुँए वातावरण को पूर्ण रूप से प्रदूषित कर रहीं है और इसी प्रदूषित वातावरण में हम श्वास लेते है जिसके जरिये यह प्रदुषित वायु हमारे शरीर में प्रवेश कर व्याधियां उत्पन्न करती हैं। उदाहरण के तौर पर फेफड़े व श्वास सम्बन्धि रोग। पैदावार बढ़ाने के लिए हम अनेक रासायनिक उर्वरकों का प्रयोग करते है जिससे भूमि की उर्बरा शक्ति कम हो रही है और प्रयोग में लाये हुए रासायनिक उर्वरक अन्न और जल के माध्यम से हमारे शरीर में प्रवेश करके हमे हानि पहुँचाते है। इन हानियों से बचने के लिए सबसे सरल व सहज उपाय है वृक्ष लगाना और अपने जीवन में यौगिक क्रियाओं को सम्मिलित करना।

इस समय यौगिक क्रियाओं की तरफ बहुत से लोग आकर्षित हा रहें हैं ऐसा क्यों? क्योंकि यौगिक क्रियाओं को हमसे पहले पश्चिमी देशों ने महत्व दिया और हमारे देश के लोगों की आदत हो गई है नकल करने की, यह हम आज साक्षात देख सकते हैं चाहे वह खान–पान में हों, या पहनावें में या फिर रहन–सहन में बहुत हद तक हम अपने पारम्परिक वेश–भूषा और रहन–सहन को छोड़ कर हम पश्चिमी देशों के संस्कृति को अपना चुके है।

इसी प्रकार जब योग को भी पश्चिमी देशों ने महत्व देना प्रारम्भ किया तब भारत वासियों को इसके महत्व के बारे में जानकारी हुई। लेकिन इतिहास के पन्नों को पलटा जाये तो हम पायेंगे कि सिंधु घाटी सभ्यता में मोहनजोदड़ों की खुदाई में पद्मासन में बैठे हुए एक योगी की

प्रतिमा मिली थी, यौगिक क्रियाओं का वर्णन हमें महाभारत और रामायण काल में भी मिला है, गौतम बुद्ध की प्रतिमाएँ विभिन्न योग मुद्राओं को दर्शाती हैं। ये सभी साक्ष्य इस बात की तरफ इंगित करते हैं कि योग की उत्पत्ति भारत में हुई है। फिर क्यों भारतवासियों ने इसे इतनी देर से अमल में लाये पहले क्यों नहीं? ऐसे कई सवाल आज सामने आते हैं, जिनका जवाब मिल पाना कठिन है।

आज 21 वीं सदी में योग के प्रचार एवं प्रसार का सबसे ज्यादा श्रेय श्री रामदेव महाराज और लालजी महाराज को जाता है। इन्होंने यौगिक क्रियाओं के सहज एवं इसके उपचारात्मक रूप को आम जनता के सामने रखा और लोगों ने इसे सराहने के साथ-साथ अपने नियमित दिनचर्या में भी सम्मिलित किया। इस प्रकार मनुष्य ने अपना जीवन सुखमय व निरोग रखने के लिए और दवाईयों के बुरे प्रभावों से बचने के लिए यौगिक क्रियाओं को करना ज्यादा उचित समझा और दूसरों में भी प्रचारित व प्रसारित किया।

यौगिक क्रियाओं को करने से कर्मचारियों को लाभ :-

यौगिक क्रियाओं को करने वाले प्रत्येक व्यक्ति को लाभ होता है लेकिन यौगिक क्रियाओं के लाभ को और अच्छी तरह ग्रहण तब कर सकते है जब हम अपनी क्षमता व दैनिक कार्यो के आधार पर इसके आसनों व प्राणायामों (क्रियाओं) का चयन करते हैं। उसी प्रकार विश्वविद्यालय के कर्मचारियों को ज्यादा तर मानसिक तनाव वाले कार्य बैठ कर करना पड़ता हैं, शारीरिक श्रम बहुत कम करना पड़ता है। जो कर्मचारी अपने प्रतिदिन की दिनचर्या के अनुसार आसनों व प्राणायामों (क्रियाओं) का नित्य अभ्यास करता है, उसे इससे निम्नलिखित लाभ प्राप्त होते हैं :-

1) शारीरिक और मानसिक ताल-मेल बैठाने में सहायक।

2) घातक बीमारियों से बचाव करता है जैसे : मोटापा, स्पॉड़ेलाइटीस, उच्च रकतदाब, डाईबीटीज, दिल का दौरा आदि।

3) शारीरिक क्षमता को बढ़ाता है।

4) शरीर के समस्त अंगों की क्रियाशीलता को बढ़ाने में सहायक।

5) मन स्थिर एवं शान्त हो जाता है व मानसिक शक्ति का विकास होता है जिससे स्मरण शक्ति बढ़ाने में सहायता मिलती है।

6) तनाव तथा उत्तेजना से छुटकारा दिलाने में सहायक होता है।

7) शरीर की मांसपेशियों को स्वस्थ और क्रियाशील बनाने में सहायक।

8) मन की शान्ति प्रदान करता है जिससे गलत कार्यो की तरफ ध्यान नहीं जाता और मन प्रसन्नचित रहता है।

9) भक्ति-आराधना करने में सहायता प्रदान करता है।

10) शरीर में नई स्फूर्ति लाता है।

मनोवृत्ति -

मनोवृत्ति वह विश्वास है जिससे व्यक्ति कार्य करने और एक निश्चित ढ़ंग से महसूस करने के लिए प्रवृत्त होता है इसमें तीन मौलिक घटक शामिल है। 1) विश्वास 2) एहसास 3) चित्तवृत्ति। बहुत सी मनोवृत्तियां हम अपने अनुभवों से सीखते है। और उसमें से कुछ हमारे घरों व समुदायों से हमारे में आ जाती है। इन मनोवृत्तियों के आधार पर ही मनुष्य अपना व्यवहार करता है। इनमें परिवर्तन वातावरण के परिवर्तन के कारण हो सकता है।

प्रारम्भ में मनोवृत्ति की धारणा जर्मन मनोवैज्ञानिकों के द्वारा किसी मनुष्य के पुराने अनुभवों के आधार पर उसके द्वारा प्राप्त किये हुए व्यवहार को स्थापित करने के लिए जैसे कि किसी सौपें हुए कार्य को करने की तत्परता दिखाना इत्यादि के लिए प्रायौगिक मनोविज्ञान में शामिल की गयी थी।

मनुष्य के व्यक्तिगत व्यवहार से उत्पन्न हुए प्रभावशाली जैव उत्पाद के रूप में मनोवृत्ति मनुष्य की आंतरिक दलीलों जो कि उसकी आदतों के निर्माण के लिए वांछित होती है और जिस वातावरण से मनुष्य घिरा हुआ हो, उसके अनुसार तैयार होती है। अन्य शब्दों में हम इस प्रकार से कह सकते हैं कि मनोवृत्ति व्यक्तिगत इच्छाओं और समूह के द्वारा एवं किसी विशेष समूह के द्वारा प्राप्त उद्दीपनों से निर्माण होती है।

मनोवृत्ति कारण तथा व्यवहार के परिणाम दोनों भी रूपों में कार्य करती है। मनोवृत्ति व्यक्तिगत होती है और व्यक्तिगत अनुभवों से सम्बन्ध रखती है। मनुष्य की मनोवृत्ति उसके सोचने, अनुभव करने, सोच विचार, बातचीत और कार्यो के द्वारा प्रदर्शित की जाती है।[33]

मनोवृत्ति का अर्थ –

मनोवृत्ति शब्द की व्युत्पत्ति Aptus शब्द से हुई है। Aptus शब्द लैटिन भाषा का शब्द है जिसका अर्थ योग्यता या सुविधा है। मनोवृत्ति एक परिकल्पनात्मक तथ्य है क्योंकि मनोवृत्ति को प्रत्यक्ष रूप से देखा नहीं जा सकता है। लेकिन इसके प्रभावों को अनुभव किया जा सकता है। मनोवृत्ति एक परिकल्पनात्मक तथ्य होते हुए भी मनोवैज्ञानिको के लिए बहुत महत्त्वपूर्ण रहा है क्योकि मनोवृत्ति का सम्बन्ध अनुभव एवं व्यवहार के संगठन से है। सामाजिक व्यवहार की अभिव्यक्ति और निर्धारण में मनोवृत्तियों की महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है। मनोवृत्तियों के महत्त्व को आज के अधिकांश समाज वैज्ञानिक स्वीकार करते है ।[34]

मनोवृत्ति की परिभाषाएं

फ्रीमैन (Freeman) ने मनोवृत्ति की परिभाषा देते हुए लिखा है, ''कुछ विशेष प्रकार की स्थितियों, मनुष्यों, वस्तुओं के बारे मे जब कोई मनुष्य एक ही विचारधारा से व्यवहार करता है जो उसने सीखी हुई होती है और उसके जीवन में प्रतिक्रिया करने का एक विशेष माध्यम

---

[33] अजमेर सिंह व अन्य एसेंसियल औफ फिजीकल एज्युकेशन (लुधियाना : कल्याणी पब्लिशर्स, 2003), पृष्ठ क्र. 189.

[34] डी. एन. श्रीवास्तव, सामाजिक मनोविज्ञान (आगरा : साहित्य प्रकाशन, प्रथम संस्करण 1984–85), पृष्ठ क्र. 317.

बन गयी हों उन्हें मनोवृत्ति कहा जाता है।'' यह मनुष्य की एक विशेष प्रकार से किसी के प्रति व्यवहार करने की प्रवृत्ति है। यह एक प्रकार का ढ़ंग है जिसके अनुसार कोई भी मनुष्य विचार करता है, अनुभव करता है। मनोवृत्ति का निरीक्षण नहीं किया जा सकता है उन्हे मनुष्य के व्यवहार से ही जाना जा सकता है इसलिए इनके बारे में केवल परिकल्पना की जा सकती है और वस्तुनिष्ठ रूप से कुछ नहीं कहा जा सकता। किसी भी मनुष्य की मनोवृत्ति जानने के लिए उसका मत लेना आवश्यक होता है, लेकिन किसी मनुष्य की बातों के ऊपर कितना विचार किया जा सकता है। कई बार वास्तविक विचार धारा को छुपाकर मनुष्य समाज द्वारा मान्यता प्राप्त ही दूसरों के सामने रखता है। इनमें परिवर्तन लाया जा सकता है और वह तब होता है जब मनुष्य को नये-नये अनुभव प्राप्त होते हैं एवं उनके अनुसार मनुष्य को बदलना आवश्यक हो जाता है।[35]

क्रेच, क्रेचफील्ड़ तथा बैलेची (1962) ने परिभाषित करते हुए कहा कि ''व्यक्ति का सामाजिक व्यवहार उसकी मनोवृत्तियों को प्रतिबिम्बित करता है - यह किसी सामाजिक वस्तु के प्रति धनात्मक या ऋणात्मक मूल्यांकनो, सवेगात्मक, भावात्मक तथा पक्ष या विपक्ष की क्रियात्मक सुझावों की अपेक्षाकृत स्थायी पद्धतियाँ है।''

सीकोर्ड़ तथा बैकमैन (1964) ने परिभाषित करते हुए कहा कि ''अपने वातावरण के कुछ पक्षों के प्रति व्यक्ति के नियन्त्रित भाव, विचार और कार्य करने की पूर्व वृत्ति ही मनोवृत्ति कहलाती है।''

Charless E. Skinner के अनुसार -

''मनोवृत्ति का अर्थ है हमारी भावनाओं से सम्बन्धित विचार, महत्वपूर्ण विश्वास, पूर्ण धारणाएँ, प्रशंसा तथा तत्परता की अवस्था जो किसी मनुष्य के मन मे पूरी तरह घर कर चुकी है। उसे बदलना असम्भव नही तो कठिन अवश्य होता है। मनोवृत्ति में बुद्धिवादी, जैविक, सामाजिक

---

[35] एस. दण्डापानी, <u>ए टेस्ट बुक ऑफ एड़वान्सड़ एज्युकेशनल साइकोलाजी</u> (न्यू देहली : अनमोल पब्लिकेशन प्राईवेट लिमिटेड, फर्स्ट एड़ीशन, 2000), पृष्ठ क्र. 475-476.

और भावनात्मक पहलू पाये जाते हैं जो कि हमारे अनुभव से हमें मिलते है और हमारे व्यवहार के ऊपर निर्णायक प्रभाव ड़ालते है।[36]

The Science of Educational Research के अनुसार मनोवृत्ति -

यह किसी मनुष्य के द्धारा दूसरे मनुष्य, वस्तुओं व विचारों के प्रति सोचने का एक ग्रहण किया हुआ तरीका है। हम किसी वस्तु को पसंद करते हैं तथा किसी को नापसंद करते हैं। उसी प्रकार से किसी के अनुकूल बोलते है और किसी के विपरीत बोलते है। यह सभी बाते हमारी मनोवृत्ति को दर्शाती है। संक्षिप्त में कहे तो मनोवृत्ति किसी मनुष्य के मन में पक्की तरह से स्थान ग्रहण किये हुए धनात्मक या ऋणात्मक विचार है। इन विचारों को जानने के लिए मतावली का प्रयोग किया जाता है। लेकिन मत प्रकट करते समय कोई भी मनुष्य अपनी मनोवृत्ति को छिपा सकता है। क्योंकि मत प्रकट करते समय मनुष्य सामाजिक नियमों को ध्यान में रखते हुए ही मत प्रकट करता है। इसलिए कई बार मत अर्धसत्य भी हो सकते है। जैसे कि एक विद्यार्थी कक्षा में अपने अध्यापक का सम्मान करता है लेकिन बाहर जाकर उसके बारे में अनुचित मत प्रकट करता है।[37]

New Comb के अनुसार -

मनोवृत्ति यह एक प्रतिक्रिया नहीं है। बल्कि किसी मनुष्य के द्धारा किसी स्थिति या वस्तु के बारे में अपने विचार के ऊपर अड़े रहने की स्थिति है। मनुष्य के अपने वातावरण में होने वाली घटनाओं से संग्रहित लगातार और स्थायी रूप से सोचने, अनुभव करने और प्रतिक्रिया से सम्बन्धित है। इसलिए मनुष्य के ऊपर कार्य करने वाली शक्तियाँ, स्थितियाँ और बदलने वाली परिस्थितियाँ उसकी मनोवृत्ति में विकास करने वाले घटक है जो कि मनुष्य के व्यवहार को दिशा देते है। स्वस्थ्य मनोवृत्ति के लिए शैक्षणिक संस्थाओं में स्वस्थ वातावरण का होना आवश्यक है।[38]

---

[36] चार्ल्स ई. स्किनर, एज्युकेशनल साइकोलोजी, पृष्ठ क्र. 326.

[37] वाई.पी. अग्रवाल, द साईन्स आफ एज्युकेशनल रिसर्च (कुरूक्षेत्रा यूनिवर्सिटी : निर्मल बुक एजेन्सी, 1998), पृष्ठ क्र. 92.

[38] टी.एम. नीवकम्ब, स्टडींग सोशल बीहेवियर , इन टी.जी. एन्ड्रीवस, इड. मैथडस आफ साइकोलोजी, (न्यू यार्क : वीकली, 1948).

James Drever के अनुसार -

''मनोवृत्ति मत, रूचि अथवा उद्देश्य की एक लगभग स्थायी तत्परता तथा प्रकृति है जिसमें एक विशेष प्रकार के अनुभव की आशा तथा एक उचित प्रतिक्रिया की तैयारी निहित रहती है।''[39]

All Port के अनुसार -

''मनोवृत्ति एक प्रकार की मानसिक तथा स्नायुविक तत्परता की दशा है जो उन प्रत्येक वस्तुओं तथा परिस्थितियों के प्रति क्रियाशील होने में व्यक्ति के व्यवहार के ऊपर निर्देशात्मक या गुणात्मक प्रभाव ड़ालती है, जिससे उनका घनिष्ठ शब्द है।''

Britt के अनुसार -

Britt ने लिखा है कि मनोवृत्ति वातावरण द्वारा निर्मित एक स्थायी मानसिक अवस्था है, जिसके कारण हम विशेष प्रकार की वस्तुओं की ओर विशेष प्रकार का कार्य करने को तत्पर रहते हैं। मनोवृत्तियों के द्वारा व्यवहार की दिशा का निर्णय होता है तथा प्रेरणाएँ जागृत होती है।

Oxford शब्दकोष के अनुसार -

"Attitude is way of thinking, feeling or behaving."[40]

Concise Psychological शब्द कोष के अनुसार -

"It is a subjects readiness or Predisposition in anticipation of a definite object (or situation), A State that ensures the Stable and Purposeful character or subsequent activity in relation to that object."[41]

---

[39] आर. के. रस्तोगी, सोशल रिसर्च, सर्वे एण्ड स्टॅटी स्टिक्स (मेरठ : संजीव पब्लिशर्स, 1985), पृष्ठ क्र. 251-252.

[40] ए.एस. हार्नबाई, आक्सफोर्ड एडवान्सड लीएइसनर्स डिक्सेनरी आफ करन्ट इग्लिश III एडीशन, (आक्सफोर्ड : यूनिवर्सिटी प्रेस, 1974), पृष्ठ क्र. 50.

[41] ए.भी. पेट्रोथोसक, एम. जी. यारो शिवयोसक, ए कोनसीस साइकोलोजिकल डिक्सेनरी (मास्को : प्रोग्रेस पब्लिशर्स, 1987), पृष्ठ क्र. 29.

Edward के अनुसार -

ऋणात्मक मनोवृत्ति मनुष्य के सीखने में बाधक होती है। इसलिए ऋणात्मक मनोवृत्तियों को सीखाते समय धनात्मक प्रवृत्तियों में बदलने का प्रयत्न करना चाहिए।

अनुकूल मनोवृत्ति किसी भी कार्य के निष्पादन या कार्य कुशलता को बढ़ाने में सहायक है। कार्यकुशलता या निष्पादन मनुष्य की रूचि, श्रद्धा तथा कार्य के लिए इच्छा पर निर्भर करती है और यह बातें किसी मनुष्य की मनोवृत्ति पर निर्भर करती है।

कुछ अध्ययनों के द्वारा पता चला कि मनोवृत्तियों को निर्देशों के द्वारा सुधारा जा सकता है। उनके ऊपर माता-पिता और शुभचिंतक तथा अन्य सामाजिक बातों का भी प्रभाव पड़ता है। किसी चीज के बारे में सही मनोवृत्ति पैदा करने के लिए स्कूल तथा घर दो अनोखी संस्थाएँ हैं।

उपर्युक्त परिभाषाओं के आधार पर कहा जा सकता है कि मनोवृत्ति वह मानसिक तत्परता है अथवा व्यक्ति की प्रत्याक्षात्मक और ज्ञानात्मक प्रक्रियाओं के संगठित प्रत्युत्तर की तत्परता है जिसका संगठन या निमाण अनुभवों के आधार पर होता है और जिसका व्यवहार पर गत्यात्मक या निर्देशात्मक प्रभाव पड़ता है।

मनोवृत्ति किसी भी व्यक्ति या वस्तु अथवा उत्तेजना के प्रति हो सकती है। यह व्यक्ति, वस्तु और उत्तेजना समूहों के सम्बन्ध में भी हो सकती है। उदाहरण के लिए माँ में अपने नवजात शिशु के संरक्षण की मनोवृत्ति होती है इसी मनोवृत्ति के कारण वह उसका संरक्षण करती है। शिशु को रोते हुए देखकर वह सभी काम को छोडकर उसके पास जाती है और उसे लाड़ प्यार से चुप करवाने का प्रयत्न करती है। यह मनोवृत्ति माँ में शिशु के प्रति ही नहीं होती है बल्कि बालक और बेटे में माँ के प्रति, पति में पत्नी के प्रति, पत्नी में पति के प्रति मनोवृत्तियाँ होती है। परिवार और समाज के सभी सदस्यों में एक दूसरे के प्रति धनात्मक या ऋणात्मक मनोवृत्तियाँ पायी जाती हैं। यह देखा गया है कि अपरिचित की अपेक्षा परिचित व्यक्तियों में एक दूसरे के प्रति मनोवृत्तियाँ अधिक मात्रा में पायी जाती हैं। यह आवश्यक नहीं है कि यदि एक व्यक्ति की दूसरे व्यक्ति के प्रति

ऋणात्मक मनोवृत्ति हो तो दूसरे व्यक्ति में भी ऋणात्मक मनोवृत्ति होगी। दो व्यक्तियों में एक दूसरे के प्रति ऋणात्मक मनोवृत्ति हो सकती है और धनात्मक भी हो सकती है, और ऐसा भी हो सकता है कि एक व्यक्ति में धनात्मक मनोवृत्ति हो और दूसरे में ऋणात्मक।

मनोवृत्तियों की विशेषताएँ -

1) **मनोवृत्तियाँ अधिगमित होती हैं** - व्यक्तियों में जितनी भी मनोवृत्तियाँ पायी जाती है वह सभी अर्जित और अधिगमित होती है। मनोवृत्तियाँ जन्मजात नहीं होती है। वस्तु, व्यक्ति, घटना या समूह आदि के सम्बन्ध में मनोवृत्तियों को व्यक्ति सीखता है।

2) **मनोवृत्तियाँ सापेक्षिक रूप से स्थायी होती है** - एक व्यक्ति दूसरे लोगों के सम्बन्ध में जो मनोवृत्तियाँ अधिगमित करता है उन मनोवृत्तियों की प्रकृति बहुत कुछ स्थायी होती है। मनोवृत्तियों में स्थिरता और निरन्तरता का गुण पाया जाता हैं। लेकिन नये अनुभवो और नये संगठन के आधार पर मनोवृत्तियाँ कभी-कभी बदल भी जाती हैं। ऐसा बहुत कम होता है कि एक मनोवृत्ति आज बनी कल परिवर्तित हो गयी।

3) विषय-वस्तु सम्बन्ध -

मनोवृत्तियों में विषय-वस्तु सम्बन्ध पाया जाता है अर्थात् प्रत्येक मनोवृत्ति में कम से कम एक विषय और एक वस्तु का होना आवश्यक है, जिस व्यक्ति में मनोवृत्ति का निर्माण और विकास होता है, इस दृष्टि से वह व्यक्ति विषय होता है तथा जिस व्यक्ति-वस्तु, वस्तु घटना अथवा समूह आदि के सम्बन्ध में मनोवृत्ति होती है उसको इस दृष्टि से वस्तु कहते है। बिना वस्तु या पृष्ठभूमि के मनोवृत्तियों का निर्माण नहीं होता है।

4) प्रेरणात्मक-क्रियात्मक तत्व -

प्रत्येक मनोवृत्ति में प्रेरणात्मक-क्रियात्मक तत्व होते हैं दूसरे शब्दों में व्यक्ति की मनोवृत्तियाँ व्यक्ति को जिनके सम्बन्ध में यह मनोवृत्ति होती हैं उसके प्रति एक विशेष ढ़ंग से अनुक्रिया करने के लिए प्रेरित करती है।

5) व्यवहार की दिशा प्रदान करती है -

व्यक्ति में पायी जाने वाली सभी मनोवृत्तियाँ न केवल उसकी विचारधारा और व्यवहार को प्रभावित करती है बल्कि यह मनोवृत्तियाँ बहुत कुछ इस बात पर निर्भर करती है वह व्यक्ति दूसरे के साथ किस प्रकार की अन्त-क्रिया करेगा। दूसरे शब्दों में एक व्यक्ति का व्यवहार दूसरे व्यक्ति के साथ प्रेम और घृणापूर्ण होगा, पक्ष या विपक्ष में होगा अथवा रूचि और अरूचिकर होगा यह बहुत कुछ इस बात से ही निर्धारित और निर्देशित होता हैं। अत: कहा जा सकता है कि मनोवृत्तियाँ मानव ढ़ंग महत्वपूर्ण ढ़ंग से प्रभावित करती है साथ-साथ मानव व्यवहार को एक विशेष दिशा भी प्रदान करती है। यदि हमें एक व्यक्ति की मनोवृत्तियों का ज्ञान हो जाये तो हम उसव्यक्ति के भविष्य व्यवहार के सम्बन्ध में पूर्ण कथन कर सकते हैं। क्योकि व्यक्ति के बहुत से व्यवहार अपने पूर्व निर्मित मनोवृत्तियों के अनुसार होते हैं।

6) संवेग और अनुभूतियों में सम्बन्ध -

प्रत्येक व्यक्ति में पायी जाने वाली मनोवृत्तियों का सम्बन्ध उस व्यक्ति के अनुभवों और उसके संवेगों से होता है।

उपयुक्त विशेषताओं का वर्णन शेरिफ (M. Sherif & W. Sherif, 1956), किम्बल यंग (1960) तथा आइजनेक (1962) आदि के विचारों के आधार पर निश्चित की गयी है।[42]

मनोवृत्ति के आयाम -

मनोवृत्ति के निम्नलिखित आयाम हैं -

1) **दिशा** -प्रत्येक मनोवृत्ति की कोई न कोई एक दिशा होती है। मनोवृत्ति या तो नकारात्मक दिशा में होती है या सकारात्मक दिशा में होती है। इसी प्रकार मनोवृत्ति या तो ऋणात्मक हो सकती है अथवा धनात्मक दिशा में या पक्ष अथवा विपक्ष में हो सकती है।

---

[42] डी. एन. श्रीवास्तव, सामाजिक मनोविज्ञान (आगरा : साहित्य प्रकाशन, प्रथम संस्करण, 1984-85), पृष्ठ क्र. 317-320.

2) **स्थिरता** –मनोवृत्ति कितनी स्थायी है? यह निर्भर करता है उसके साथ जुड़े संवेगों पर। यदि मनोवृत्ति के साथ तीव्र संवेग जुड़े हैं तो मनोवृत्ति अधिक होगी।

3) **तीव्रता** – मनोवृत्ति की तीव्रता होती है जो बहुत कुछ मात्रा में उसके साथ सम्बन्धित संवेगों तथा भावों पर निर्भर करती है। यदि भाव या संवेग तीव्र है तो मनोवृत्ति भी तीव्र होगी।

मनोवृत्ति के प्रकार –

मनोवृत्ति का श्रेणी–विभाजन निम्न समूहों में किया जा सकता हैं–

1)अ) **विशिष्ट मनोवृत्ति** – जो मनोवृत्ति किसी व्यक्ति, वस्तु, घटना, विचार तथा संस्था विशेष के प्रति व्यक्त की जाती है, वह विशिष्ट मनोवृत्ति कहलाती है।

ब) **सामान्य मनोवृत्ति** – जो मनोवृत्ति व्यक्ति, वस्तु, घटना, विचार आदि के बारे में सामान्य या सामूहिक रूप से व्यक्त की जाती है, जैसे– घड़ियों के विषय में मनोवृत्ति, राजनैतिक दलों के बारे में दृष्टिकोण या रेल दुर्घटना के प्रति मनोवृत्ति आदि।

2)अ) **नकारात्मक मनोवृत्ति** – जब हमारा दृष्टिकोण किसी वस्तु,घटना या विचार के प्रति सुखद नहीं होता तो हम उसे नापसन्द करते हैं या उसके प्रति उत्तेजनात्मक–प्रतिक्रिया करते है तो वह नकारात्मक मनोवृत्ति होती है।

ब) **सकारात्मक मनोवृत्ति** – जब किसी व्यक्ति, विचार–घटना या संस्था आदि की उपस्थिती हमें सुखकर लगती है, जब उसके प्रति हमारी अनुकूल प्रतिक्रिया होती है तथा हम उसके पक्ष में बोलते हैं तब हमारी सकारात्मक मनोवृत्ति होती है।

3) **मानसिक मनोवृत्तियाँ** – मानसिक रूप से जीवन के विभिन्न क्षेत्रों के सम्बन्ध में पृथक–पृथक मनोवृत्ति होती है। इन्हें उनके क्षेत्र के नाम से ही पुकारते हैं, जैसे–सौन्दर्यानुभूति मनोवृत्ति, सामाजिक, मनोवृत्ति, धार्मिक मनोवृत्ति इसी प्रकार प्रत्येक क्षेत्र से सम्बन्धित मनोवृत्ति हो सकती है।[43]

---

[43] एस.डी. सिंह, रामपाल सिंह एवं देवदत्त शर्मा, नवीन व्यावहारिक मनोविज्ञान (आगरा 2 : विनोद पुस्तक मन्दिर, 1982), पृष्ठ क्र. 37.

मनोवृत्तियों का वर्गीकरण -

आल्पोर्ट (1935) ने मनोवृत्तियों के निम्न तीन प्रकारों का उल्लेख किया है-

1) **सामाजिक मनोवृत्तियाँ** - यह वह मनोवृत्तियाँ है जिनका निर्माण समाज की उद्दीपक परिस्थितियों के कारण होता है। यह मनोवृत्तियाँ समाज के किसी व्यक्ति, समूह, परिस्थिति या घटना आदि के सम्बन्ध में हो सकती है।

2) **विशिष्ट व्यक्तियों के प्रति मनोवृत्तियाँ** - यह वह मनोवृत्तियाँ है जो कि विशिष्ट व्यक्तियों के प्रति होती है जैसे - मित्रो परिवारजनों, रिश्तेदारों आदि के प्रति मनोवृत्तियाँ, किसी प्रतिष्ठित व्यक्ति जैसे - नेता, अभिनेता आदि के सम्बन्ध में निर्मित मनोवृत्तियाँभी इसी वर्ग के अन्तर्गत आ जाती है।

3) **विशिष्ट समूहों के प्रति मनोवृत्तियाँ** - जैसा कि इन मनोवृत्तियों के नाम से स्पष्ट है कि यह मनोवृत्तियाँ समाज के कुछ विशिष्ट समूहों के प्रति होती हैं अथवा कुछ संस्थाओं के प्रति होती है। उदाहरण के लिए किसी खेल के टीम के प्रति, किसी धर्म-जाति के प्रति, किसी राजनैतिक पार्टी, श्रमिक संगठन आदि के प्रति मनोवृत्तियाँ, विद्यालय या कार्यालय के प्रति मनोवृत्तियाँ भी इसी वर्ग के अन्तर्गत आ जाती हैं।

मनोवृत्तियों का वर्गीकरण धनात्मक और ऋणात्मक दिशा की ओर भी किया जा सकता है। इस दृष्टि से मनोवृत्तियों के निम्न प्रकार भी हो सकते है।

1) **धनात्मक मनोवृत्ति** - यह वह मनोवृत्तियाँ है जो किसी व्यक्ति, वस्तु, घटना अथवा परिस्थिति के पक्ष में होती है।

2) **ऋणात्मक मनोवृत्ति** - यह वह मनोवृत्तियाँ है जो किसी वस्तु, व्यक्ति, घटना, परिस्थिति और समूह आदि के विपक्ष में होती है।

3) **शून्य मनोवृत्ति** - जब किसी व्यक्ति, वस्तु, घटना, परिस्थिति और समूह आदि के न पक्ष में मनोवृत्ति होती है, और न विपक्ष में होती है। तब इसे हम शून्य मनोवृत्ति कहते हैं।[44]

---

[44] डी. एन. श्रीवास्तव, सामाजिक मनोविज्ञान (आगरा : साहित्य प्रकाशन, प्रथम संस्करण, 1984-85), पृष्ठ क्र. 324-325.

योग के प्रति मनोवृत्ति को जांचने की आवश्यकता :-

इस जाँच से यह जानकारी अर्जित करने का प्रयास किया गया है कि किस प्रकार कर्मचारियों के मनोवृत्ति पर योग करने का प्रभाव पड़ रहा है जिसका वह प्रत्यक्ष बदलाव अनुभव करते हैं। इसमें अनुसन्धानकर्ता ने पाया कि ज्यादातर कर्मचारियो ने योग के बारे में जानकारी टेलीविजन में प्रचलित श्री रामदेव महाराज के कार्यक्रमों से प्राप्त की थी। इसी से प्रोत्साहित होकर योग के लाभ को प्राप्त करने के लिए योग करना प्रारम्भ कर दिया है। योग का अभ्यास नित्य-प्रतिदिन करने से उन्होंने अपने अन्दर एक नई ऊर्जा के संचार की अनुभूति की और यह भी पाया कि प्रतिदिन समय पर उठकर अपनी दैनिक दिनचर्या को समाप्त व स्नान ध्यान कर यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करने के पश्चात अपने कार्यस्थल की तरफ प्रस्थान करते थें। यह कर्मचारियों के नियमित दिनचर्या का एक हिस्सा बन गया है और इसका एक कारण यह भी था कि श्री रामदेव महाराज का टेलीविजन का कार्यक्रम प्रात: 6 बजे से प्रारम्भ होता था और लोगों ने देखा की हजारों की संख्या में लोग उनके यौगिक शिविर में नित्य निवृत होकर योग अभ्यास करने के लिए उपस्थित रहते थे। उससे कर्मचारियों व आम जनता के भी मन:स्थिति पर प्रभाव पड़ा कि प्रात: उठने के पश्चात् नित्य निर्वृत्त होकर योग का अभ्यास करने से ज्यादा लाभ प्राप्त होता हैं, दैनिक कार्य सुचारू रूप से सम्पन्न होता है और मन प्रसन्न चित्त रहता है।

उपरोक्त उदाहरण से यह साफ जाहिर होता है कि किस प्रकार यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करने से कर्मचारियों के मनोवृत्ति में परिवर्तन आ जाता है जिसे वे साक्षात् स्वयं के अन्दर अनुभव कर सकते थे।

समस्या का कथन -

वर्तमान अनुसन्धानकर्ता शारीरिक शिक्षा के प्राध्यापक के रूप में अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा (मध्यप्रदेश) में पिछले सात वर्षो से कार्यरत थे। वर्तमान में पूर्वांचल

विश्वविद्यालय, जौनपुर (उत्तर प्रदेश) से सम्बद्ध पी.जी. कालेज हण्ड़िया में कार्यरत् हैं। योग विषय उनका रूचि तथा प्रवीणता का एक विषय है। जिसके कारण उन्हें नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेल संस्थान में सर्टिफिकेट कोर्स को पढ़ाने का अवसर प्राप्त हुआ हैं। योग के क्षेत्र में कई सालों से कार्य करते हुए उनके मन में इसकी उपयोगिता को जानने का एक मन्थन हमेशा चलता रहा। क्योंकि वर्तमान समय में विज्ञान के विकास से प्राप्त सुविधाओं ने सामान्य-नागरिक के जनजीवन को इतना आरामदायक एवं सुलभ बना दिया है कि समाज का प्रत्येक व्यक्ति इन सुविधाओं का उपयोग करने के लिए लालायित रहता हैं। जिससे समाज के प्रत्येक नागरिक के सामान्य जीवन के स्वास्थ्य एवं शारीरिक क्षमता पर विपरीत प्रभाव पड़ रहा हैं। हमारे समाज में बच्चों, किशोरों, युवाओं एवं प्रौढ़ों की शारीरिक कार्य क्षमता और शारीरिक दक्षता दिन-प्रतिदिन घट रही हैं जो आने वाले समय में राष्ट्र के विकास के लिए शुभसूचक नहीं हैं। उसी प्रकार से अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा एवं उसकी सम्बद्ध महाविद्यालयों में कार्यरत कर्मचारी भी विभिन्न बीमारियों से ग्रस्त हैं। उनसे मिलने के बाद कई बार उनकी शिकायत रहती थी कि वे स्पोंडेलाईटिस, कमर दर्द, डायबिटीज, उच्चरक्त चाप इत्यादि से ग्रस्त हैं और जिसके लिए वे विभिन्न यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करते हैं। यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति इन कर्मचारियों की मनोवृत्ति क्या है? वे यह सब क्यों करते हैं? यह जानने के लिए वर्तमान शोधकर्ता ने वर्तमान शोध के लिए ली हुई समस्या का कथन निम्नलिखित रूप से किया था -

''अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा (मध्यप्रदेश) में कार्यरत कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति का अध्ययन''

समस्या का महत्व -

अलग-अलग महाविद्यालयों के ग्रन्थालयों में जाकर सम्बन्धित साहित्य का अध्ययन करने के बाद शोधकर्ता ने ऐसा पाया कि वर्तमान शोध से प्रत्यक्ष रूप से सम्बन्धित कोई भी अध्ययन नही हुए थे। इसलिए उसका शोधकार्य पूरी तरह से नया था।

इसलिए वर्तमान शोधकार्य निम्नलिखित रूप से उपयोगी सिद्ध हुआ –

1) अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा (मध्यप्रदेश) में कार्यरत् कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के प्रति मनोवृत्ति को जांचने के लिए Attitude Scale का निर्माण किया गया।

2) इस शोध कार्य के कारण अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा (मध्यप्रदेश) में कार्यरत् कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति का पता चला।

3) इस शोध कार्य से प्राप्त होने वाले परिणामों के द्वारा अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा के अधिकारियों को यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति आगे की योजना में सहायता मिलेगी। इसके परिणामों की जानकारी से कर्मचारी अपनी शारीरिक क्षमता के प्रति सचेत होंगे।

4) इसके परिणामों के कारण सम्बन्धित अधिकारियों की कार्य की गुणवत्ता बढ़ाने के लिए उनमें यौगिक अभ्यास के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण पैदा करने की कार्ययोजना बनाने में सहायता मिलेगी।

5) इसके परिणामों के द्वारा कर्मचारियों के यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति नकारात्मक दृष्टिकोण के कारणों का पता चला जिनका निवारण किया जा सकेगा।

6) इसके द्वारा कर्मचारियों में पाये जाने वाले शारीरिक दोषों का पता चला तथा उन दोषों को दूर करने के लिए उनके द्वारा यौगिक क्रियाओं का अभ्यास उचित है या नहीं इसकी जानकारी मिली। जिसके अनुसार आगे का कार्यक्रम बनाने में उन्हें मार्गदर्शन प्राप्त हुआ।

7) विशेषज्ञों का साक्षात्कार लेनें के कारण बहुत सी भ्रांतियों का निवारण हो सका।

अध्ययन के उद्देश्य –

वर्तमान अनुसन्धान के निम्न उद्देश्य थे –

1) अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा (मध्यप्रदेश) में नियमित कार्यरत् कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति का अध्ययन करने के लिए मनोवृत्ति मापनी Attitude Scale (Opinionnaire) का निर्माण करना था।

2) पुरूष तथा स्त्री कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति महत्वपूर्ण रूप से भिन्न है या नहीं इसकी जाँच करना था।

3) प्रशासकीय (आँफीसर, क्लर्क, चपरासी) तथा शैक्षणिक (अधिव्याख्याता, प्रपाठक व प्राध्यापक) कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति आपस में महत्वपूर्ण रूप से भिन्न है या नहीं इसकी जाँच करना था।

4) शहरी तथा ग्रामीण कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति आपस में महत्वपूर्ण रूप से भिन्न है या नहीं इसकी जाँच करना था।

5) उच्च आर्थिक स्तर, मध्यम आर्थिक स्तर एवं निम्न आर्थिक स्तर के कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति आपस में महत्वपूर्ण रूप से भिन्न है या नहीं इसकी जाँच करना था।

6) नियमित रूप से यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करने वाले कर्मचारी व यौगिक क्रियाओं का अभ्यास न करने वाले कर्मचारियों की मनोवृत्ति यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति महत्वपूर्ण रूप से भिन्न है या नहीं इसका पता लगाना था।

7) सरकारी तथा गैर सरकारी (अनुदानित) महाविद्यालयों में कार्यरत् कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति आपस में महत्त्वपूर्ण रुप से भिन्न है या नहीं इसकी जाँच करना था।

8) योग क्षेत्र के विशेषज्ञों का साक्षात्कार सूची में दिए हुए प्रश्नों से सम्बन्धित मत जान लेना था।

वर्तमान अध्ययन का क्षेत्र -

परिसीमाएं -

वर्तमान शोध कार्य को निम्नलिखित रुप से परिसीमित किया गया था:-

1) वर्तमान शोध कार्य केवल अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा (म.प्र.) के विभिन्न विभागों में कार्यरत् कर्मचारियों एवं उसे सम्बद्ध महाविद्यालयों के कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के प्रति मनोवृत्ति को जॉचनें तक ही सीमित था।

2) वर्तमान शोध कार्य पुरूष तथा महिला कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति को जाँचने तक ही सीमित था।

3) वर्तमान शोध कार्य के लिए अकैड़मिक स्टॉफ (अधिव्याख्याता, प्रपाठक तथा प्रशासनिक स्टॉफ) दोनों को ही शामिल किया गया था।

4) वर्तमान शोध कार्य में शहरी तथा ग्रामीण दोनों प्रकार के कर्मचारियों को शामिल किया गया था।

5) वर्तमान शोध कार्य में उच्च आर्थिक स्तर, मध्यम आर्थिक स्तर एवं निम्न आर्थिक स्तर के कर्मचारियों को शामिल किया गया था।

6) वर्तमान शोधकार्य में आकड़ें एकत्रित करने के लिए "Likert Attitude Scale" के अनुसार बनायी हुई मतावली (Opinionnaire) जिसके दो भाग A और B थे, प्रयोग की गयी थी।

7) मतावली का A भाग उत्तरदाताओं के Bio-data, B भाग मतावली से सम्बन्धित था।

8) वर्तमान शोध कार्य में सेवा में नियमित कर्मचारियों को ही लिया गया था।

9) वर्तमान शोध कार्य में विशेषज्ञों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति राय जानने के लिए साक्षात्कार सूची जिसके दो भाग थे :- (A) Bio-data (B) साक्षात्कार से सम्बन्धित प्रश्न; का प्रयोग किया गया था।

सीमाऐ -

वर्तमान शोध कार्य की निम्नलिखित सीमाऐं थी।

1) उत्तरदाताओं के द्वारा दिये गये उत्तरों की प्रमाणिकता उनकी ईमानदारी पर निर्भर थी।

2) वर्तमान शोध कार्य को प्रभावित करने वाली कोई प्रेरणा पद्धति नहीं अपनाई गयी थी।

3) वर्तमान शोध कार्य में कर्मचारियों की आयु पर कोई ध्यान नहीं दिया गया था।

परिकल्पना -

वर्तमान शोध की निम्नलिखित परिकल्पनाएं की गयी थी -

1) अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा (मध्यप्रदेश) में कार्यरत् कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति नकारात्मक होगी।

2) पुरूष और महिला कर्मचारियों में यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति में महत्वपूर्ण अन्तर नहीं होगा।

3) वर्तमान शोध कार्य के लिए चुने गये प्रशासकीय कर्मचारियों तथा अकैड़मिक स्टाफ की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति में किसी प्रकार का महत्वपूर्ण अन्तर नहीं होगा।

4) शहरी और ग्रामीण कर्मचारियों में यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति में महत्वपूर्ण अन्तर नहीं होगा।

5) उच्च आर्थिक स्तर, मध्यम आर्थिक स्तर एवं निम्न आर्थिक स्तर के कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के भ्यास के प्रति मनोवृत्ति में आपस में महत्वपूर्ण अन्तर नहीं होगा।

6) शासकीय तथा गैर शासकीय (अनुदानित) कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति में आपस में महत्त्वपूर्ण अन्तर नहीं होगा।

7) नियमित रुप से अभ्यास करने वाले कर्मचारियों व यौगिक क्रियाओं का अभ्यास न करने वाले कर्मचारियों की यौगिक अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति महत्वपूर्ण रुप से भिन्न नहीं होगी।

वर्तमान शोध कार्य में प्रयोग की गई संज्ञाओं की परिभाषाऐं -

योग की परिभाषा -

महर्षि पतंञ्जलि जी के अनुसार -

''योगश्चित्तवृत्तिनिरोध:।''

वर्तमान शोध कार्य में योग से तात्पर्य है योग की क्रियाएं, आसन, प्राणायाम एवं षट्कर्म जो कि कर्मचारियों के द्वारा ज्यादात्तर की जाती हैं। और उनकी बीमारियों की रोकथाम करती हैं।

आसन की परिभाषा -

महर्षि पतंञ्जलि जी के अनुसार :

''स्थिरसुखमासनम्।''

वर्तमान शोध कार्य में आसन से तात्पर्य है कर्मचारियों के द्वारा किये जाने वाले विभिन्न आसन।[45]

प्राणायाम की परिभाषा -

महर्षि पतंञ्जलि जी के अनुसार :

''तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेद: प्राणायाम:।''

अर्थात् आसन के सिद्ध हो जाने पर जो प्राण की गति का अवरोध होता है उसे प्राणायाम कहते है।

---

[45] पीताम्बर झा, योग परिचय (नई दिल्ली : गुप्ता प्रकाशन, 1989), पृष्ठ क्र. 82.

वर्तमान शोध कार्य में प्राणायाम से तात्पर्य है लोगों द्वारा किये जाने वाले विभिन्न प्राणायामों जैसे कि अनुलोम-विलोम, भस्त्रिका, उज्जायी, भ्रामरी इत्यादि।[46]

मनोवृत्ति -

Skinner के अनुसार -

''मनोवृत्ति का अर्थ हमारी भावनाओं से सम्बन्धित विचार, महत्वपूर्ण विश्वास, पूर्व धारणाएं, प्रशंसा और तत्परता की अवस्था जो कि किसी मनुष्य के मन में पूरी तरह घर कर चुकी हों और उन्हें बदलना असम्भव नहीं तो कठिन अवश्य होता है।''

वर्तमान शोधकार्य में मनोवृत्ति का अर्थ है शोधकार्य के लिए चुने हुए कर्मचारियों के मन में यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति पक्की तरह से बैठा हुआ विश्वास या आन्तरिक भावना जो कि बड़ी कठिनाई से वर्णित की जाती है।[47]

षट्कर्म -

षट्कर्म क्रियाओं का वर्तमान शोध कार्य से तात्पर्य है कर्मचारियों द्वारा शरीर की शुद्धि करने के लिए प्रयोग की जानेवाली क्रियाएं जैसे कि धौति, नेति, त्राटक इत्यादि।[48]

मत (Opinion) -

आर.ए. शर्मा की शैक्षणिक शोधकार्य की पुस्तक के अनुसार, ''कोई भी मनुष्य अपने मनोवृत्ति से सम्बन्धित किसी विषय के बारे में जो कुछ बताता है उसे मत कहा जाता है।''

मनोवृत्ति जानने के लिए किसी मनुष्य का मत लेने की आवश्यकता पड़ती है।

---

[46] अरूणा आनन्द, प्रायोगिक योग शिक्षा, (नई दिल्ली : आनन्द प्रकाशन, 1982), पृष्ठ क्र. 102.

[47] आर.ए. शर्मा, फाऊन्डेशन ऑफ एज्युकेशनल रिसर्च इन फिजीकल एज्युकेशन, (मेरठ : लायल बुक डिपो, तृतीय संस्करण, 1992), पृष्ठ क्र. 318.

[48] अरूणा आनन्द, प्रायोगिक योग शिक्षा, (नई दिल्ली : आनन्द प्रकाशन, 1982), पृष्ठ क्र. 77.

मतावली – (Opinionnaire)

विभिन्न व्यक्तियों की किसी विषय के बारे में मनोवृत्ति में पायी जाने वाली मजबूती, स्थिरता तथा कहाँ तक वे आपस में सहमत होते है, मापने वाले साधन को मतावली (Opinionnaire/Attitude Scale) कहा जाता है।[49]

यह अप्लाईड समाजशास्त्र तथा सामाजिक मनोविज्ञान में आंकड़ें एकत्रित करने का एक मुख्य साधन है।[50]

विशेषज्ञ –

वर्तमान शोध कार्य में विशेषज्ञों से तात्पर्य है ऐसे लोग जो योग के क्षेत्र में उच्च दर्जे की शैक्षणिक योग्यताएँ तथा अनुभव रखते है।[51] विशेषतय प्राध्यापक तथा प्राचार्य या योग केन्द्र चलाने वाले योगाचार्य।

कर्मचारी –

अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा (मध्यप्रदेश) के विभिन्न शैक्षणिक विभागों तथा संलग्नित महाविद्यालयों के प्रशासनिक तथा शैक्षणिक कर्मचारी।

---

[49] आर.ए. शर्मा, फाऊन्ड़ेशन ऑफ एज्युकेशनल रिसर्च इन फिजीकल एज्युकेशन, (मेरठ : लायल बुक डिपो, तृतीय संस्करण, 1992), पृष्ठ क्र. 320.

[50] ए.बी. पेट्रोवेसकी एण्ड एम. जी. यराशेवसकी, ए कान्सेस साइकोलाजीकल डिक्सनरी (मास्को : प्रोग्रेस पब्लिशर्स, 1987), पृष्ठ क्र. 31.

[51] डे विड एच. क्लार्क एण्ड एच. एस. क्लार्क, रिसर्च प्रोसेस इन फिजीकल एज्युकेशन (न्यूजर्सी : प्रेन्टिस हॉल लन्दन आयएनसी, इंगलवूड क्लीप्स, सेकंड़ एड़ीसन, 1984), पृष्ठ क्र. 124.

आर्थिक स्तर -

उच्च आर्थिक स्तर के कर्मचारी -

ऐसे कर्मचारी जिनकी वार्षिक आय रू. 300000/- से ऊपर थी।

मध्यम आर्थिक स्तर के कर्मचारी -

ऐसे कर्मचारी जिनकी वार्षिक आय रू. 100000/- से 300000/- तक थी।

निम्न आर्थिक स्तर के कर्मचारी -

ऐसे कर्मचारी जिनकी वार्षिक आय रू. 100000/- तथा उससे कम थी।

अध्याय – 2

सम्बन्धित साहित्य का समालोचन

अध्याय 2

सम्बन्धित साहित्य का समालोचन

शोध कार्य मनुष्य को उन्नति की ओर अग्रसर होने की दिशा में महत्त्वपूर्ण साधन सिद्ध हुआ है। जिसके बिना तरक्की कर पाना असम्भव बात है।

वर्तमान शोध कार्य को करने के लिए भूतकाल में हुए सम्बन्धित शोध कार्य की उपयोगिता, शोध कार्य करने की पद्धति, तकनीक, उसके परिणाम इत्यादि के बारे में जाना जा सकता है। तथा वर्तमान शोध कार्य को आगे की दिशा मिल सकती है। इतना ही नहीं इनके समालोचन करने से अपने शोध कार्य में पायी जाने वाली कमियाँ, समानताएँ तथा भिन्नताओं के बारें में भी जाना जा सकता है।

सम्बन्धित साहित्य के समालोचन का तात्पर्य वर्तमान शोध से सम्बन्धित विषयों पर हुए पूर्ववर्ती शोध कार्यो से है। जैसे इतिहास, अच्छी और बुरी उन सभी घटनाओं को सजोंये रहता है जिनका भविष्य में किसी न किसी रूप में महत्व होता है। उसी प्रकार पूर्ववर्ती साहित्य का समालोचन वर्तमान शोधकार्य को अग्रसर करने एवं शीर्ष तक पहुँचाने के लिए सहायक एवं मार्गदर्शक होता है।

ज्ञात तथ्य नये विचारों एवं सिद्धान्तों की ईमारत बनाते हैं। पूर्ववर्ती शोध कार्यो का सर्वेक्षण नये और पुराने अध्ययनों के बीच, ज्ञात और अज्ञात के बीच और खोज किये जाने वाले तथा खोज किये जा चुके विषय के बीच में कड़ी का कार्य करता है। साहित्य शोधकर्ता के लिए एक मील के पत्थर की भाँति होता है जो उसे भविष्य में ऊँचे मार्गो की ओर अग्रसर करता है।[1]

---

[1]एम.एल. कमलेश, लिटरैचर सर्च, मैथॅडॅलाजि ऑफ रिसर्च इन एज्युकेशन एण्ड स्पोर्टस, (मैट्रोपोलिटन पटियाला, 1986), पृष्ठ क्र. 47.

सम्बन्धित साहित्य का समालोचन समस्या को समझने एवं उसके कठिन अर्थ को समझने में सहायक होता है तथा अनावश्यक पुनरावृत्ति के साक्ष्य को प्रस्तुत करता है।[2]

सम्बन्धित साहित्य का समालोचन करके वर्तमान शोधकर्ता ने ऊपर लिखित बातों की पूर्ति के लिए अलग-अलग ग्रन्थालयों में से अपने शोधकार्य से सम्बन्धित साहित्य, जिसका उसके कार्य के ऊपर प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष प्रभाव पड़ा है उसे ढूंढ़ने की कोशिश की।

इस बात की पूर्ति के लिए वर्तमान शोधकर्ता ने अपने शोधकार्य ''अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा (मध्यप्रदेश) में कार्यरत कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति का अध्ययन'' से सम्बन्धित प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष हुए शोधकार्य का पता लगाने के लिए बुन्देलखण्ड विश्वविद्यालय, झाँसी, संत गाडगे बाबा अमरावती विद्यापीठ, अमरावती, शिवाजी प्रशिक्षण महाविद्यालय, अमरावती, हनुमान व्यायाम प्रसारक मण्ड़ल, अमरावती, योग संस्थान लोनावला, पूना, एन.एस.एन.आई.एस., पटियाला, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी के ग्रन्थालयों से सन्दर्भ चूने जो निम्नलिखित हैं -

विन्सेन्ट[3] (1965) ने अपने अध्ययन शारीरिक शिक्षा और उसका सफलता से सम्बन्ध इस विषय में महाविद्यालयीन महिलाओं की शारीरिक शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति का अध्ययन किया। शारीरिक शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति को मापने के लिए उपकरण के रूप में वीयर मनोवृत्ति मापनी का उपयोग किया। जबकि यह मापनी केवल पुरूषों के लिए ही वैध थी लेकिन इससे पूर्व महिलाओं के लिए भी कई बार उपयोग की गयी थी। अनुसन्धानकर्ता द्धारा मापनी का उपयोग जार्जिया विश्वविद्यालय के 188 महिलाओं पर किया गया था। जो न्यादर्श के रुप में रैण्डम विधि

---

[2]शीला एस. देशपाण्ड़ेय, ''एनालाईटिक स्टड़ी ऑफ लीड़रशिप क्वालिटीस इन जूनियर कालेज स्टूड़ेन्ट्स ऑफ विदर्भा रिजन'', <u>पी-एच.ड़ी. थीसिस</u>, यूनिवर्सिटी ऑफ नागपुर,1983), पृष्ठ क्र. 27.

[3]मार्लिन एफ. विन्सेन्ट, ''एटीट्यूड़स् ऑफ कालेज वूमेन टु वर्डस फिजीकल एज्युकेशन एण्ड़ देयर रिलेशनशिप टु सक्सेस इन फिजीकल एज्युकेशन'', <u>रिसर्च क्वार्टर्लि</u>, वाल्यूम 38, नं. 1, (1965), पृष्ठ क्र. 126-131.

द्वारा चुनी गई थी। ये सभी महिलाऐं शारीरिक शिक्षा के विभिन्न तीरंदाजी, बैड़मिन्टन आधारभूत गामक कौशल, जिम्नास्टिक, आधुनिक नृत्य, तैराकी और टेनिस जैसी क्रियाओं के पाठ्यक्रम की सहभागी थी। मनोवृत्ति मापनी से प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण शारीरिक शिक्षा मे योगदान के चार वर्गो के अनुसार किया गया – फिजीयोलॉजिकल – शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक, सामाजिक और सामान्य मूल्य। आंकड़ों के सांख्यिकीय विश्लेषण के लिये माध्य, स्टैंडर्ड एरर ऑफ मीन तथा टी–वैल्यू का प्रयोग किया गया था।

इस अध्ययन में यह पाया गया कि सभी वर्गो पर शारीरिक शिक्षा के प्रभाव का योगदान धनात्मक था। सभी माध्य आँकड़े शारीरिक मूल्यों की ओर अग्रसर थे। जिसका अर्थ है कि अन्य वर्गो की अपेक्षा शारीरिक मूल्यों की ओर योगदान अधिक पाया गया और यह परिणाम क्रमश: जिम्नास्टिक, टेनिस एवं तैराकी में प्रवेश प्राप्त छात्राओं की मनोवृत्ति के कारण था जबकि सभी क्रिया–समूहों का शारीरिक शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति धनात्मक थी।

यंग[4] **(1969)** ने अपने अध्ययन में उच्च विद्यालय की विभिन्न सामाजिक–आर्थिक स्तरीय छात्राओं के व्यक्तिगत, सामाजिक, सामंजस्य, शारीरिक दक्षता एवं शारीरिक शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति में सम्बन्ध का अध्ययन किया। इन्होंने सारांश निकाला कि शारीरिक शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति या शारीरिक शिक्षा के सन्दर्भ में सामाजिक–आर्थिक स्तरीय समूहों में किसी प्रकार कोई महत्त्वपूर्ण अन्तर नहीं है। पूर्ण समूह में शारीरिक दक्षता और शारीरिक शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति .001 महत्त्वपूर्ण धनात्मक सहसम्बन्ध देखा गया।

---

[4]मैरी लूईस यंग, ''द रिलेशनशिप बिटवीन पर्सनल सोशल एड़जस्टमेन्ट, फिजीकल फिटनेस एण्ड़ एटीट्यूड़ टुवर्डस फिजीकल एज्युकेशन एमंग हाईस्कूल गर्ल्स विद इन वेरिंग सोसियो–इकोनोमिक स्टेट्स लेवलस्'', <u>डिजर्टेशन अबस्ट्रेक्ट इन्टरनेशनल</u>, वाल्यूम 30, दिसम्बर 1969, पृष्ठ क्र. 2365–ए

जालीहाल[5] (1970) इन्होंने कृषि विद्यापीठों में लागू किये गये नये शिक्षा पद्धति के गुण तथा दोषों को जानने के लिए कृषि विद्यापीठ के प्राध्यापकों के मत का सर्वेक्षण किया। मत जानने के लिए उन्होंने 'Likert' का पाँच बिन्दु माप का प्रयोग किया। इस अध्ययन से पता चला कि नई प्रणाली के गुण निम्नलिखित थे।

(1) लचीला अभ्यासक्रम (2) विद्यार्थियों का वैध मूल्यांकन (3) अध्यापन पद्धतियों का प्रयोग करने के लिए पहले की अपेक्षा अच्छा क्षेत्र (4) पहले की अपेक्षा अच्छे प्रशिक्षित विद्यार्थी (5) विद्यार्थियों की सन्तोषजनक उन्नति (6) प्रयोगों की अधिकता वाला अध्यापन (7) अध्यापकों को अध्यापन की स्वतंत्रता।

इस प्रणाली के निम्नलिखित दोष पाये गये :-

(1) अध्यापकों के ऊपर व्यवस्थापन का दबाव (2) अध्यापन तथा मूल्यांकन में समानता की कमी (3) विषय की कम समझ (4) अध्यापकों को असुविधा (5) शिक्षा के स्तर में कमी।

बादामी एण्ड बादामी[6] (1974) इन्होंने महाविद्यालयों के छात्रों की शैक्षणिक प्रवृत्ति का अध्ययन किया। इस अध्ययन में शोधकर्ता ने 297 पुरुष तथा महिला विद्यार्थियों की अभ्यासक्रम सिखाने, अध्यापन पद्धतियों, अध्यापकों तथा परीक्षा पद्धति के बारें में मनोवृत्ति की तुलना की।

शोधकर्ती ने अपने अध्ययन में इस बात का उल्लेख किया है कि परिवर्तनों को मान्य या अमान्य केवल तथ्यों से प्राप्त सारांशों का निर्धारण नहीं करती बल्कि मान्य किये जाने

---

[5]के.ए. जालीहाल, ''ओपीनीयन ऑफ द एग्रीकल्चरल यूनिवर्सिटी आन मेरिटस् एण्ड डीमेरिटस् ऑफ द न्यू सिस्टम ऑफ एज्युकेशन'', जर्नल ऑफ एज्युकेशनल रिसर्च एण्ड एक्सटेंन्सन, वाल्यूम 12, नं. 2, अक्टूबर 1975, पृष्ठ क्र. 83.

[6]एच.डी. बादामी एण्ड श्रीमती सी.एच. बादामी, ''ए कम्प्रेटिव स्टडी ऑफ द एज्युकेशनल एटीटयूड ऑफ कालेज स्टूडेन्टस्'', जर्नल ऑफ एज्युकेशन एण्ड साइकोलाजी, वाल्यूम XXXIII, नं. 2, जुलाई 1974, पृष्ठ क्र. 61-65.

वाले तथ्यों को भी प्रभावित करती है। यह एक सामान्य निरीक्षण है कि किसी विषय या अध्यापन पद्धति के बारे में धनात्मक मनोवृत्ति रखने वाले विद्यार्थियों की अपेक्षा ऋणात्मक मनोवृत्ति रखने वाले विद्यार्थी अपने आप को इन सबके साथ समायोजन करने में कठिनाई महसूस करते हैं।

आंकड़े एकत्रित करने के लिए मनोवृत्ति मापनी का प्रयोग किया गया जो कि व्यक्तिगत रुप से भरवायी गयी थी। इस शोध कार्य के निम्नलिखित परिणाम सामने आये:-

1) कला, विज्ञान तथा वाणिज्य से सम्बन्धित समूहों में शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति के बारे में महत्त्वपूर्ण अन्तर पाया गया।
2) पुरुष तथा महिला विद्यार्थियों में शिक्षा के प्रति महत्त्वपूर्ण अन्तर पाया गया।
3) महिला विद्यार्थियों ने शिक्षा के प्रति ज्यादा अनुकूल मनोवृत्ति दिखाई।
4) पुरुष विद्यार्थियों ने शिक्षा के प्रति प्रतिकूल मनोवृत्ति को दर्शाया।

रेड्डी[7] (1977) इन्होंने ''स्नातकोत्तर विद्यार्थियों की आन्तरिक मूल्यांकन के प्रति मनोवृत्ति'' इस विषय का अध्ययन निम्नलिखित बातों का पता लगाने के लिए किया:-

1) स्नातकोत्तर विद्यार्थियों की आन्तरिक मूल्यांकन के प्रति मनोवृत्ति को जांचना।
2) आन्तरिक मूल्यांकन प्रणाली के महत्त्वपूर्ण घटकों को जानना।
3) इस बात का पता करना कि बुद्धिमत्ता और आन्तरिक मूल्यांकन के बीच कोई सहसम्बन्ध है या नहीं।

यह अध्ययन वैंकटेश्वर विद्यापीठ तिरुपति के 240 विद्यार्थियों के उपर किया गया था जो कि स्तरीय रैन्डम पद्धति के द्वारा चुने गये थे।

इस अध्ययन को करने के लिए 'Likert' का स्केल जिसमें 52 कथन थे, प्रयोग की गयी। 200 पुरुष तथा महिला विद्यार्थियों के ऊपर पायलट अध्ययन किया गया और उसके बाद

---

[7] ए. वेंकटारम्मी रेड्डी, ''एटीट्यूड ऑफ पोस्ट ग्रेज्युट स्टूडेन्टस् टुवर्डस इन्टरनेशनल एसेसमेन्ट'', इन्डियन एज्यूकेशनल रिव्यूव, वाल्यूम XXI, नं. 3, जुलाई 1978, पृष्ठ क्र. 6-37.

40 कथन जिसमें 20 धनात्मक तथा 20 ऋणात्मक थी, अन्तिम स्केल में रखा गया। फिर उस स्केल को विद्यार्थियों की मनोवृत्ति मापने के लिए प्रयोग में लाया गया। सांख्यिकीय विश्लेषण के बाद निम्नलिखित परिणाम पाये गये :-

1) द्वितीय वर्ष के विद्यार्थी जिन्हें आन्तरिक मूल्यांकन का एक वर्ष का अनुभव था, उनके मध्यमान के अंक प्रथम वर्ष के विद्यार्थियों की अपेक्षा महत्त्वपूर्ण रुप से कम पाये गये।

2) पुरुष विद्यार्थियों ने महिला विद्यार्थियों की अपेक्षा आन्तरिक मूल्यांकन के प्रति ज्यादा अनुकूल मनोवृत्ति दर्शायी।

3) कला शाखा की अपेक्षा विज्ञान शाखा के विद्यार्थियों ने साधारण तथा ज्यादा अनुकूल मनोवृत्ति दर्शायी।

4) लगभग 70% विद्यार्थियों ने इस बात को मान्य किया कि आन्तरिक मूल्यांकन रखा जाये लेकिन उनमें से 16% विद्यार्थियों ने पूरी तरह से आन्तरिक मूल्यांकन के प्रति अनुकूल मनोवृत्ति दर्शायी। 50% विद्यार्थियों ने इस बात को मान्य किया कि आन्तरिक मूल्यांकन केवल 50% तक ही होना चाहिए।

80% विद्यार्थियों ने इस बात को मान्य किया कि आन्तरिक मूल्यांकन के कारण विद्यार्थी अपने अभ्यास के लिए ज्यादा समय देते हैं। उनमें से कुछ विद्यार्थियों ने यह मान्य किया कि आन्तरिक मूल्यांकन के कारण वे ज्यादा अनुशासित हुऐ है और विद्यार्थी आन्दोलनों में कमी आयी है।

सिन्हा[8] (1977) इन्होंने पुरानी मूल्यांकन प्रणाली के प्रति विद्यार्थी, उनके अध्यापक तथा पालकों की मनोवृत्ति जानने के लिए एक अध्ययन किया। जिसमें चालू परीक्षा प्रणाली की शास्त्रीय, मूल्यांकन से सम्बन्धित तथा प्रशासकीय पहलुओं का अध्ययन किया।

[8]सिन्हा, ''ए स्टडी ऑफ एटीट्यूड टुवर्डस द प्रजेन्ट सिस्टम ऑफ एक्जामनेशन'', एज सीटेड इन फिपथ सर्वे ऑफ रिसर्च इन एज्युकेशन, वाल्यूम 1, ए.बी. बंच, (न्यू देल्ही : एन.सी.ई.आर.टी., 1991), पृष्ठ क्र. 893-894.

इस अध्ययन के लिए रांची विद्यापीठ के 560 विद्यार्थियों को चुना गया था। आंकड़े एकत्रित करने के लिए 'Likert' के आधार पर बनाये गये स्केल का प्रयोग किया।

इस अध्ययन से निम्नलिखित निष्कर्ष सामने आये :-

1) पुरानी शिक्षा प्रणाली में गुण तथा दोष दोनों ही है।

2) विद्यार्थी, अध्यापक तथा विद्यार्थी के पालकों का यह मत था कि चालू शिक्षा प्रणाली में गुणों की अपेक्षा दोष अधिक है। उनमें से बहुत से लोगों ने इस प्रणाली में सुधार लाने की आवश्यकता को दर्शाया है।

ओमो-ओसेजी[9] **(1978)** ने लोगोस नाइजेरीया विश्वविद्यालय के विभागीय कर्मचारियों व विद्यार्थियों का इंटर यूनिवर्सिटी खेलों के प्रति दृष्टिकोण का गहन अध्ययन किया। उन्होंने 350 प्रश्नावलियों को विभागीय कर्मचारियों तथा विद्यार्थियों के पास भेजा था। अपने अध्ययन का विश्लेषण करने के लिए मीन स्कोर, टी वैल्यू, स्टैन्डर्ड डेव्हिएशन तथा टी टेस्ट का प्रयोग किया गया था।

अध्ययन में यह पाया गया कि लोगोस विश्वविद्यालयों के विद्यार्थियों की इंटर यूनिवर्सिटी खेलों के प्रति मनोवृत्ति विभागीय कर्मचारियों की तुलना में सकारात्मक थी।

रेड्डी[10] **(1978)** इन्होंने आन्तरिक मूल्यांकन के प्रति विद्यार्थियों की मनोवृत्ति के ऊपर दूसरा अध्ययन किया। इस अध्ययन का उद्देश्य एस.बी. विद्यापीठ के महाविद्यालयों के 114 विद्यार्थियों के ऊपर अध्ययन करके यह देखना था कि क्या पहले की अपेक्षा उनकी आन्तरिक मूल्यांकन के प्रति मनोवृत्ति में कोई कमी आयी है या नहीं।

---

[9]एनथोनी आई. ओमो-ओसेजी, ''एन एनालाईसिस ऑफ फेकल्टी एण्ड स्टूडेन्टस ऑफ द यूनिवर्सिटी ऑफ लोगोस टुवर्डस् इन्टर-यूनिवर्सिटी गेम्स ऐट द यूनिवर्सिटी ऑफ लोगोस, नाईजेरिया'', <u>डी.ए.आई.</u>, वाल्यूम 39, (1978), पृष्ठ क्र. 2817.

[10]ए. वेंकटरम्मी रेड्डी, ''ए कम्पेरेटिव स्टडी ऑफ द एटीट्यूड ऑफ पोस्ट ग्रेज्युएट स्टूडेन्टस - द इंस्टीट्युसन टुवर्डस् इर्न्टनल एसीसमेंट'', <u>जर्नल ऑफ एज्युकेशन एण्ड साइकोलॉजी</u>, (1978).

इस अध्ययन के लिए उन्ही प्रथम वर्ष के 120 विद्यार्थियों को चुना गया था जिनके ऊपर पहले अध्ययन किया जा चुका था। लेकिन दो विद्यार्थियों की मृत्यू हो जाने के कारण और चार विद्यार्थियों को नौकरी लग जाने के कारण द्वितीय वर्ष में उनमें से 114 विद्यार्थी ही रह गये थे। जिन्हे अध्ययन के लिए चुन लिया गया था। इन 114 विद्यार्थियों में से विज्ञान संकाय के पुरुष विद्यार्थी - 29, कला संकाय के पुरुष विद्यार्थी - 28 तथा महिला विद्यार्थी - 28 लिए गये। विद्यार्थियों की मनोवृत्ति जांचने के लिए 'Likert' स्केल के आधार पर मनोवृत्ति स्केल का निर्माण किया गया था। जिसमें 21 नकारात्मक कथन थे। इस स्केल की विश्वसनीयता 0.97 थी।

आंकड़ों का विश्लेषण करने के बाद आन्तरिक मूल्यांकन को लागू करना चाहिए या नहीं इस सवाल के बारें में यह पता चला कि 114 विद्यार्थियों में 61.42 प्रतिशत विद्यार्थियों ने प्रथम वर्ष में इस बात को मान्य किया था कि आन्तरिक मूल्यांकन लागू होना चाहिए। लेकिन द्वितीय वर्ष में आने के बाद उनमें से केवल 48.25 प्रतिशत विद्यार्थी ही आन्तरिक मूल्यांकन के पक्ष में बहुत ज्यादा गिरावट आयी है और विज्ञान के विद्यार्थियों में तो यह और अधिक पायी गयी।

विद्यार्थियों के साथ चर्चा करने पर यह पता चला कि विद्यार्थियों का कहना था कि जब बाह्य मूल्यांकन में ही किसी विद्यार्थी के अंकों को ऊपर या नीचे आसानी से ले जाया जा सकता है तो यदि आन्तरिक मूल्यांकन को लागू किया जाये तो क्या होगा इसकी कोई कल्पना नहीं की जा सकती। इसके बारें में अध्यापकों का ऐसा कहना रहा कि इसे आन्तरिक मूल्यांकन को लागू करने से पहले इसका अच्छे ढ़ंग से अध्ययन कर लेना चाहिए।

सोड़ी[11] **(1979)** ने उच्च विद्यालय छात्रों का अनुशासन के प्रति मनोवृत्ति का अध्ययन किया। अध्ययन का उद्देश्य छात्रों के लिंग, ग्रामीण/शहरी पृष्ठभूमि के आधार पर अनुशासन के प्रति मनोवृत्ति को जानना था। उन्होंने शासकीय एवं मान्यता प्राप्त विद्यालयों की सूची

---

[11]टी.एस. सोड़ी, ''ए स्टडी ऑफ द एटीट्यूड ऑफ हाईस्कूल स्टूडेन्टस टुवर्डस डिसिप्लीन'', क्यूस्ट इन एज्युकेशन, वालूम नं. XVI, नं. 3, इण्डियन कौन्सिल ऑफ बेसिक एज्युकेशन, गान्धी सेक्सन भवन, बॉम्बे, जुलाई 1979; पृष्ठ क्र. 236-243.

प्राप्त की और यादृच्छिक पद्धति से 51 विद्यालयों में से 21 छात्र एवं 22 छात्राओं के विद्यालयों को चुना, जिसमें 22 ग्रामीण और 21 शहरी विद्यालय शामिल थे। जहाँ कम छात्र थे वहाँ से सभी तथा जहाँ दो कक्षाएँ थी वहा से एक कक्षा को चुना गया। इस प्रकार 10 वीं कक्षा के 2152 विद्यार्थीयों को लिया जिसमें 1056 छात्र तथा 1096 छात्राएँ थी। शहरी/ग्रामीण पृष्ठभूमि के आधार पर उपरोक्त न्यादर्श में 937 शहरी तथा 1215 ग्रामीण छात्र-छात्राओं का समावेश था। आंकड़ें एकत्रित करने के लिए सोडी (1974) के वास्तविक मनोवृत्ति स्केल का उपयोग किया गया। जिसमें हिन्दी, अंग्रेजी और पंजाबी तीन भाषाएँ शामिल थी। अध्ययन के परिणाम स्वरूप निष्कर्ष मे पाया गया कि ग्रामीण वातावरण की अपेक्षा शहरी पृष्ठभूमि के छात्रों में अनुशासन के प्रति मनोवृत्ति का विकास धनात्मक था। इसी प्रकार महिलाओं की अपेक्षा पुरूष छात्रों की अनुशासन के प्रति मनोवृत्ति अधिक धनात्मक पायी गयी। जबकि ग्रामीण महिलाओं की मनोवृत्ति ग्रामीण पुरूषों की अपेक्षा अधिक धनात्मक थी।

शैफर्ड एण्ड मॉर्गन[12] **(1980)** इन्होंने कर्मचारी क्षमता कार्यक्रम में कर्मचारियों के सहभाग को प्रभावित करने वाले घटकों का अध्ययन किया। स्वास्थ क्षमता केन्द्र जो की किसी बड़ी संस्था का था उसमें से 535 सहभागियों को न्यादर्श के रूप में चुना। पूरे विभागों में से क्षमता कार्यक्रम में सहभाग केवल 20% था और ज्यादातर भाग लेने वाले कर्मचारी नवयुवक और धुम्रपान रहित थे। पुरूष कर्मचारियों की ऑक्सीजन ग्रहण करने और मांसपेशी शक्ति अच्छी थी, लेकिन कुछ कर्मचारियों का वजन अधिक था। औरतों का वजन नियन्त्रित था लेकिन वह हृदयनाड़ी क्षमता और मांसपेशी क्षमता में कमजोर थी। क्षमता कार्यक्रम में भाग लेने वालों को प्रभावित करने वाले घटक जैसे आने-जाने में यातायात का समय, कार्य समय, आर्थिक तंगी का बहुत कम प्रभाव पाया गया। अध्ययन में पाया गया कि कर्मचारियों की शारीरिक क्षमता कार्यक्रम में भाग लेने का यह कारण था ताकि वे इससे अच्छा स्वास्थ, सुडौल शरीर कायम रख सकें।

---

[12]आर.जे. शैफर्ड एण्ड पी. मार्गन, "फैक्टर्स इन्फल्यूएर्सिग रिक्रियूटमेन्ट टु एन आक्यूपेशनल फिटनेस प्रोग्राम", <u>जरनल ऑफ आक्यूपेशन मेडिसिन</u>, 22(6), जून 1980, पृष्ठ क्र. 389-398.

भुल्लर[13] **(1982)** ने विश्वविद्यालय छात्रों का शारीरिक क्रियाओं के प्रति मनोवृत्ति का अध्ययन किया। अध्ययन का उद्देश्य एक समान परिवेश में रहने वाले पुरूष एवं महिला छात्रों का शारीरिक क्रियाओं के प्रति मनोवृत्ति की संरचना को जानना था। पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़ के विभिन्न शैक्षणिक विभागों से यादृच्छिक पद्धति से 16 से 23 वर्ष की आयु के 100 पुरूष एवं 100 महिला विद्यार्थियों को लिया गया। मनोवृत्ति मापन के लिए अनुसन्धानकर्ता ने शारीरिक क्रिया मनोवृत्ति स्केल बनाया और आंकड़े एकत्रित करने के लिए उनका प्रयोग किया। परिणाम में पुरूषों और महिलाओं की मनोवृत्ति में अन्तर पाया गया, लेकिन यह अन्तर बहुत कम था। पुरुष तथा महिला छात्रों दोनों ने यह भी दर्शाया कि शारीरिक क्रिया ही सामाजिक क्रियाओं की ओर अग्रसर करती है।

हावर्ड[14] **(1982)** इन्होंने कर्मचारियों के लिए नियोजित किये गये एक शारीरिक क्षमता कार्यक्रम जिसका उद्देश्य नौकरी में दिए जाने वाला निष्पादन, गैरहाजिरी और उत्पादन के ऊपर प्रभाव देखने के लिए अध्ययन किया। इस अध्ययन के अन्तर्गत कर्मचारियों का एक क्षमता कार्यक्रम में भाग लेने के बाद उनकी क्षमता स्तर तथा काम पर गैरहाजिरी, कार्य संतुष्टि के बीच में आये बदलाव का परीक्षण किया। सभी पुरूष व महिला कर्मचारी इस अध्ययन के लिए पात्रता रखते थे। इस अध्ययन में कुल 964 कर्मचारियों का परीक्षण किया गया जो Canada Life Assurance Company और North American Life Assurance Company से चुने गए थे। साढ़े पाँच महीने की क्षमता कार्यक्रम शुरू करने के बाद कर्मचारियों का 4 महीने तक मूल्यांकन किया गया था। 534 कर्मचारियों ने शोध कार्य में भाग लेने में स्थिरता दिखायी।

---

[13]जे. भुल्लर, ''ए कॉम्प्रेटिव स्टडी ऑफ एटीट्यूड टुवर्डस फिजीकल एक्टीविटी ऑफ यूनिवर्सिटी मेल एण्ड़ फिमेल स्टूडेन्टस्'', स्नाईप्स जर्नल, वाल्यूम 5, नं. 1, जनवरी 1982, पृष्ठ क्र. 58-61.

[14]काक्स माइकल हावर्ड, ''द एन्युपयूएन्स ऑफ एन एम्पलाई फिटनेस प्रोग्राम अप आन जाब परफार्मेन्स एबसेटिज्म एण्ड प्रोड़क्टीविटी'', यूनिवर्सिटी ऑफ टोरेन्टो, डी. ए. आई., वाल्यूम 44, नं. 3, सितम्बर 1982, पृष्ठ क्र. 702ए.

5 माह के क्षमता कार्यक्रम में कर्मचारियों की उपक्रम में उपस्थिति के अनुसार 5 श्रेणियों में विभाजित किया गया था। अर्थात् न भाग लेनेवाले कर्मचारी, भाग लेकर बन्द करने वाले कर्मचारी, कम रूचि दिखाने वाले कर्मचारी, ज्यादा रूचि दिखाने वाले कर्मचारी तथा अच्छे नियन्त्रण वाले कर्मचारी। क्षमता कार्यक्रम में भाग लेने के साढ़े पाँच माह बाद ऊर्जा खर्च 450 किलो जूल प्रति 30 मिनट से लेकर 750 किलो जूल प्रति 30 मिनट तक बढ़ गया।

189 विशेषज्ञों ने ज्यादा लगाव व स्थिरता से (एक सप्ताह में दो बार या उससे ज्यादा) क्षमता कार्यक्रम में भाग लिया था। 153 विषयों ने पूर्ण रूप से शोधकार्य में भाग लिया। कार्यक्रम में भाग लेनेवाले प्रतियोगियों ने क्षमता मापन के भिन्न-भिन्न घटकों जैसे लचीलापन, हृदयक्षमता, श्वसनक्षमता, रक्तसंचार इत्यादि में बढ़ोतरी हुयी थी तथा शरीर मोटापे में भी कमी दर्ज की गयी थी। इस अनुसन्धान से पता चला कि कर्मचारियों के लिए नियोजन किये गये क्षमता कार्यक्रम के कारण कर्मचारियों का क्षमता स्तर बढ़ा है।

चैक्चरापॉर्न[15] **(1982)** इन्होनें Oklahoma State University faculty group (N=62) का Commercial Subjects (N=308) जो कीMobile Lab कार्यक्रम में जाँचे गये थे। उनका शारीरिक क्षमता का एक दूसरे से तुलना करने के उद्देश्य से यह अध्ययन किया गया था। विभिन्न आयु वर्ग के जांचें गये पुरूष, स्त्री के बीच तुलना करना जो Mobile Lab Programme में जांचे गये थे। विभिन्न आयु वर्ग के पुरूष व स्त्रियाँ, विभिन्न व्यवसायिक समूह और 64 Subjects (विषय) जिनका Mobile Lab Programme 979-80 में दुबारा परीक्षण करके मूल्यांकन किया गया।

---

[15]चेलर्म चैक्चरापॉर्न, ''ए कम्पॅरिजन ऑफ द फिजीकल फिटनेस लेवल ऑफ सलेक्टेड ओक्लाहोमा स्टेट यूनिवर्सिटी फॅकल्टी एण्ड सलेक्टेड कमर्शियल पीपुल्स ऑफ द स्टेट ऑफ ओक्लाहोमा'', ओक्लाहोमा स्टेट यूनिवर्सिटी, डी. ए. आई., वाल्यूम 43, नं. 10, अप्रैल 1983, पृष्ठ क्र. 3258ए.

इस आधार पर दोनों में तुलना की गई। कूल साप्ताहिक Aerobic अंक, शवआसन अवस्था में रक्तदाब, शवआसन अवस्था में नाड़ी गति, शरीर में चर्बी की मात्रा, श्वसन कार्यप्रणाली, EKG, ज्यादा से ज्यादा ऑक्सीजन ग्रहण करने की क्षमता, शक्ति परीक्षण, प्रतिक्रिया समय, परीक्षण, लचीलापन। आंकड़ों को SAS Computer Programme के साथ विवेचित किया गया था। यह कार्यक्रम शोध कार्य में विश्लेषण अन्तर की स्वीकृति प्रदान करता है। Duncan's Multiple Range के द्वारा यह निश्चित किया गया कि चुने गये शरीर रचना विषयक चरों में कोई अन्तर नहीं था।

अध्ययन में यह पाया गया कि Oklahoma राज्य विद्यापीठ के कर्मचारी शरीर रचना विषयक चरों में व्यावसायिक पुरूष कर्मचारियों से अच्छे थे। मध्यमान उम्र एक साल बढ़ जाने के बाद किये हुए परीक्षण में सभी पुरूषों से शरीर रचना विषयक चरों में गिरावट दिखायी। पुरूषों में शरीर विषयक चर व्यवसायिक समूह की महिलाओं से ज्यादा अच्छे थे। जैसे-जैसे मध्यमान उम्र एक साल बढ़ गयी, वैसे-वैसे व्यवसायिक समूह के पुरूष तथा महिलाओं की शरीर रचना चरों में गिरावट आयी थी। विभिन्न तीन समुदायों में से महिलाओं मे शरीर रचनात्मक चर अन्य महिलाओं से अच्छे थे। विभिन्न व व्यवसायिक समुदायों से स्वास्थ्य सम्बन्धित व्यवसायिकों के शरीर-रचनात्मक चर दूसरे व्यवसायियों की तुलना में बढ़िया थे। परीक्षण और दुबारा परीक्षण के परिणामों से यह दिखाई दिया कि जिन समूहों ने पहले व्यायाम किये थे बाद में उनके शरीर रचनात्मक चरों में सुधार हुआ था। जिन्होंने परीक्षण के पहले और बाद में कोई व्यायाम नहीं किया था उनके शरीर-रचनात्मक चरों में कोई सुधार नहीं था।

टर्नर[16] **(1982)** इन्होंने पुलिस अधिकारियों के ऊपर शारीरिक क्षमता का प्रभाव जांचने के लिए एक आठ सप्ताह कालावधि का अध्ययन किया। इस अध्ययन का उद्देश्य इन पुलिस कर्मचारियों की क्षमता स्तर नौकरी लगने के समय जैसा ही है या बदल गया है इसको जाँचना भी

---

[16]डगलस जैक टर्नर, ''इवैल्यूशन ऑफ प्रेसक्रिप्टिव फिजीकल फिटनेस प्रोग्राम यूज्ड वाई द पुलिस डिपार्टमेन्ट, सिटी ऑफ कालगरी'', यूनिवर्सिटी ऑफ आरगन, डी.ए.आई, वाल्यूम 43, नं. 9, 1982, पृष्ठ क्र. 2930ए.

था। और उसके बाद उस बात को भी जाँचना था कि क्या ये पुलिस आँफिसर नौकरी लगने के समय पुलिस आँफिसर बनने के लिए आवश्यक शारीरिक क्षमता का स्तर रखते थे या नहीं।

इस अध्ययन के लिए 22-38 वर्ष की आयु के बीच के 50 पुरूष पुलिस अधिकारियों को Random पद्धति से चुना गया था और फिर प्रायोगिक तथा नियन्त्रित दो समूहों में बाँटा गया था।

इस अध्ययन से निम्नलिखित परिणाम सामने आये :-

1) क्षमता के कार्यक्रम का नियोजन करना Cardio-Vascular क्षमता को बढ़ाने के लिए आवश्यक है।

2) नौकरी पर लगने के समय से क्षमता कम पायी गयी। और इस बात की आवश्यकता महसूस की गयी कि अधिकारियों के लिए क्षमता कार्यक्रम नियोजित किया जाना चाहिए।

3) इस अध्ययन के द्धारा सुझाव दिए गये कि पुलिस आफिसर की भर्ती के समय पर और अधिक क्षमता को महत्व दिया जाना चाहिए। जिसका सीधा अर्थ होता है कि कर्मचारियों के लिए ज्यादा क्षमता की आवश्यकता है।

डोंगलोमचेन्ट और सोमफुल[17] **(1982)** ने थाईलैन्ड़ के चुने हुए विश्वविद्यालयों में मानववादी शिक्षा के प्रति छात्रों की मनोवृत्ति का अध्ययन किया। अध्ययन का उद्देश्य मानववादी शिक्षा की मान्यता के प्रति विचारों को जानना था और यह भी विश्वास था कि अध्ययन से अधिक मान्य तथ्य उभरकर सामने आयेंगे। तथा थाईलैन्ड़ के विद्यार्थी इस अध्ययन द्धारा प्रस्तुत विचारधारा को मानेंगे। इसके लिए प्रश्नावली का उपयोग किया गया था। समूह के रूप में चार विश्वविद्यालयों से 250 प्रति विश्वविद्यालय के अनुसार 1000 छात्रों को यादृच्छिक पद्धति से चुना

---

[17]डोंगलोमचेन्ट एण्ड़ सोमफुल ''एन एसेसमेन्ट आॅफ स्टूडेन्टस् एटीटयूडस् टुवर्ड्स ह्यूमनेस्टिक एज्युकेशन इन सलेक्टेड यूनिवर्सिटीज इन थाईलैण्ड़'', <u>डिजर्टेशन एबस्ट्रेक्ट इन्टरनेशनल ए ह्यूमनिटिज एण्ड़ सोशल साईन्स</u>, वाल्यूम 42, नं. 08, यूनिवर्सिटी माईक्रोफिल्मस् इन्टरनेशनल, लन्दन, फरवरी 1982, पृष्ठ क्र. 3410-ए - 3411-ए.

गया था। मानववादी शिक्षा के प्रति छात्रों की मनोवृत्ति का विश्लेषण लिंग एवं विश्वविद्यालय का प्रकार, परम्परागत, खुला या शिक्षण, प्रशिक्षण के अनुसार किया गया था। प्रश्नावली की दर एवं वापसी 12.0% रही। अध्ययन मे 43 सारणीयों में आंकड़ों को विश्लेषित कर काई स्केयर परीक्षण का उपयोग किया गया। अध्ययन से सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण बात यह सामने आयी कि शिक्षकों को पाठ्यक्रम के अनुसार छात्रों की ओर अधिक ध्यान देना चाहिए और सम्बन्ध बनाने चाहिए।

सिनबेल एवं मुस्तफा[18] **(1983)** ने मिश्र में देश के खेल नेताओं द्वारा खेल प्रशिक्षकों के लिए व्यवसायिक तैयारी योजना के प्रति मनोवृत्ति का सर्वेक्षण किया। इसके लिए विभिन्न 15 खेल संगठनों के 215 पुरूष प्रशिक्षकों को यादृच्छिक पद्धति से चुना गया था। अध्ययन से यह पता चला कि निम्न स्तरीय प्रशिक्षकों एवं उच्च स्तरीय प्रशिक्षको की तैयारी के लिए अलग-अलग पद्धति का उपयोग किया जाना चाहिए।

ड्रीनन और ली[19] **(1983)** ने युवा फुटबाल के प्रति सीनियर हाईस्कूल छात्रों एवं प्रशिक्षकों की मनोवृत्ति के विश्लेषण का अध्ययन किया। अध्ययन के लिए 724 सीनियर हाईस्कूल छात्रों एवं 38 सीनियर हाईस्कूल फुटबाल प्रशिक्षकों का न्यादर्श के रुप में चुनाव किया गया था। अनुसन्धानकर्ता ने लिकर्ट स्केल के आधार पर मनोवृत्ति मापनी का निर्माण किया। आँकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण 't' टेस्ट द्वारा .05 विश्वसनियता स्तर पर किया गया। अध्ययन के निष्कर्ष से पता चला कि छात्र जीतने के लिए नहीं बल्कि मजे के लिए खेलना चाहते है। छात्रों को यूथ फुटबाल खेलने से लाभ मिलता है और यूथ फुटबाल के बारे में खिलाड़ियों और प्रशिक्षकों का विचार भिन्न पाया गया।

---

[18]सिनबेल, निजेक मुस्तफा, ''एटिट्यूडस् ऑफ स्पोर्टस् लीडर्स टुवर्ड प्रोफेशनल प्रिप्रेशन स्कीम फार स्पोर्टस कोचेस इन ईजिप्ट'', डिजर्टेशन एबस्ट्रेक्ट इन्टरनेशनल द ह्यूमनिटिज एण्ड सोशल साईन्स, वाल्यूम 43, नं. 09, यूनिवर्सिटी माईक्रोफिल्मस् इन्टरनेशनल, मिशीगन, मार्च 1983, पृष्ठ क्र. 2929-ए - 2930-ए.

[19]ड्रीनन और ली, ''एन एनालिसिस ऑफ द एटीटयूडस् ऑफ सीनियर हाईस्कूल स्टूडेन्टस् एण्ड सीनियर हाईस्कूल कोचेस टुवर्डस यूथ फुटबॉल'', डिजर्टेशन एबस्ट्रेक्ट इन्टरनेशनल, वाल्यूम 44, नं. 01, जुलाई 1983, पृष्ठ क्र. 26-ए.

काक्स और हिल्टोन[20] **(1983)** ने स्पेनिश अमेरिकन बच्चों का, विद्यालय के प्रति मनोवृत्ति, शिक्षकों और समुदाय के प्रति मनोवृत्ति एवं शैक्षिक प्रवृत्ति का अध्ययन किया। इसके अतिरिक्त इस अध्ययन का उद्देश्य स्पेनिश अमेरिकन विद्यार्थियों और अंग्रेजी लोगों के बीच शैक्षिक प्रवृत्ति, विद्यालय उपलब्धियों और शैक्षणिक प्रगति का अन्तर निश्चित करना था। इसके लिए 7 वीं से 12 वीं कक्षा के बच्चों को लिया गया। जानकारी लिखित रूप से, व्यक्तिगत परिचर्चा, परीक्षण, शिक्षक परिचर्चा एवं अविभावकों, कर्मचारियों और विधि अधिकारियों के साथ साक्षात्कार विधि द्वारा प्राप्त की गई।

परिणाम से पता चला कि स्पेनिश अमेरिकन बच्चों को मनोवृत्ति के भाव से वर्गीकृत नहीं किया जा सकता। स्पेनिश, अमेरिकन नागरिकों एवं बच्चों ने अंग्रेजी लोगों की अपेक्षा कक्षा एवं उपलब्धि परीक्षण में कम अंक प्राप्त किये।

बरनेकी[21] **(1984)** इन्होने एक क्षमता कार्यक्रम में सामूहिक भाग लेने वाले लोगों का व्यायाम के प्रति लगाव तथा उसका उनके कार्य निष्पादन के ऊपर होने वाले प्रभाव का अध्ययन किया। यह शोधकार्य सफेदपोश कर्मचारियों जिनकी संख्या 3231 थी। इनको 6 माह की अवधि पर चार समूहों में बाँटा गया था। i) Management (561) ii) Professional (1965) iii) Clerical (1078) तथा अन्य (Others) (327).

उसी प्रकार से व्यायाम से लगाव रखने वाले पाँच समूह बनाये गये Non Members (1090), Non-Exerciser (926) एक सप्ताह में एक बार से भी कम व्यायाम करने वाले (738), एक सप्ताह में एक से दो बार व्यायाम करने वाले (239), सभी के लिए तत्काल निष्पादन रेटिंग (Current Job Peformance Rating) का निर्धारण किया गया था।

---

[20] काक्स एण्ड़ मिचल हिलटन, ''द एटीट्यूड एण्ड़ स्कॉलोस्टिक एप्टीट्यूडस् ऑफ स्पेनिश – अमेरिकन चिल्ड्रेन'', <u>डिजर्टेशन एबस्ट्रेक्ट इन्टरनेशनल</u>, वाल्यूम 44, नं. 05, 1983, पृष्ठ क्र. 1587-8.

[21] बरनेकी ई.जे., बौन डब्ल्यू. वी., ''द रिलेशनशिप ऑफ जॉब परफारमेन्स टु एक्सरसाईज एड्रेशन्स इन ए कार्पोरेट फिटनेस प्रोग्राम'', <u>जरनल ऑफ आक्यूपेशनल मेडिसिन</u>, वाल्यूम 26, नं. 07, जुलाई 1984, पृष्ठ क्र. 529-531.

इस अध्ययन के परिणाम स्वरूप यह पाया गया कि जो लोग क्षमता कार्यक्रम में लिये जाने वाले व्यायामों में ज्यादा रूचि लेते थे उनका कार्य निष्पादन औसत से ऊपर था (P less than 0.01)। व्यायाम के प्रति बढ़ते हुए लगाव तथा निम्नस्तर निष्पादन के विपरीत सम्बन्ध पाया गया। (P less than 0.0001) लेकिन जब पहले निष्पादन की वर्तमान निष्पादन से तुलना की गयी तो निष्पादन में कोई भी अन्तर नहीं पाया गया। इसलिए कहा जा सकता है कि क्षमता कार्यक्रमों का कर्मचारी व्यवसाय निष्पादन के ऊपर औसत से ज्यादा प्रभाव नहीं होता।

मॉर्गन[22] **(1984)** इन्होंने नवयुवक कर्मचारियों की मनोवृत्ति, अभ्यास और शारीरिक विशेषताओं का परीक्षण किया जो कि कार्यस्थल पर नियोजित क्षमता कार्यक्रम में भाग लेते थे और इससे सम्बन्ध रखते थे। 409 कर्मचारियों को स्वास्थ्य विचारधारा और व्यायाम की आदतों से सम्बन्धित प्रश्नावली दी गई। इसके साथ ही रेण्ड़म विधी से चुने गये कर्मचारियों को भी प्रश्नावली दी गयी जो इस क्षमता कार्यक्रम से पूरी तरह से सम्बन्धित तथा नियन्त्रण में नहीं थे। सभी का Aerobic परीक्षण किया गया और 20 माह बाद 263 कर्मचारी जो लगातार भाग लेने वाले थे उनका मूल्यांकन किया गया। पुरूष कर्मचारियों की स्वास्थ्य विचारधारा, स्वास्थ्य और व्यायाम के प्रति विचारधारा, अनियन्त्रित समूह की तुलना में अधिक विकसित थी। और अध्ययन में यह भी पाया गया कि कार्यक्रम में भाग नहीं लेने वाले कर्मचारियों ने व्यायाम व क्षमता कार्यक्रम के प्रति सकारात्मक मनोवृत्ति दर्शायी।

ओगिलसबी आन[23] **(1984)** ने अविभावको और शिक्षकों का किन्डरगार्डेन्स के बच्चों की किन्डरगार्डेन्स से शिक्षा से सम्बन्धित पहलुओं के प्रति मनोवृत्ति का विश्लेषण किया।

---

[22]पी.पी. मॉर्गन, आर. फिनूकेन, ''हेल्थ बिलिप्स एण्ड़ एक्सरसाइज हैबिटस् इन एन एम्प्लाईज फिटनेस प्रोग्रामट'', <u>कॅनेडियन जरनल ऑफ एप्लाईड स्पोर्ट साईन्स</u>, वाल्यूम 9, नं. 2, जून 1984, पृष्ठ क्र. 87-93.

[23]ओगिलस्बी शेअरली आन, ''ए कम्पेरिजन एण्ड़ एनालिसिस ऑफ एटीट्यूडस् ऑफ पैरेन्ट्स् एण्ड़ टीचर्स ऑफ किन्डरगार्डेन एज्युकेशन'', <u>डिजर्टेशन एबस्ट्रेक्ट इन्टरनेशनल द ह्यूमनिटीज एण्ड़ सोशल साईन्स</u>, वाल्यूम 44, नं. 8, यूनिवर्सिटी माईक्रोफिल्मस् इन्टरनेशनल, मिशीगन, फरवरी 1984, पृष्ठ क्र. 2350-ए.

अध्ययन का उद्देश्य किन्डरगार्डेन्स कार्यक्रम से सम्बन्धित अन्य पहलुओं किन्डरगार्डेन्स शिक्षा के महत्त्व के प्रति अविभावकों, स्थानीय शिक्षकों, निजी एवं चर्च किन्डरगार्डेन्स की मनोवृत्ति की तुलना करना और विश्लेषण करना था। शोधकर्ता द्वारा शिक्षको एवं अविभावकों के लिए अलग-अलग दो प्रश्नावलियाँ 92 अविभावकों और 21 शिक्षकों में बाँटी गयी। परिणाम से पता चला कि अविभावकों और शिक्षको के विचारों में कुछ बातों पर भिन्नता थी।

एलाईव एण्ड़ कामिला[24] **(1984)** ने राष्ट्रीय स्तर पर पुस्तकालयों के महत्त्व और सन्दर्भ सूचनाओं के प्रति शिक्षा डॉक्टरल स्टूडेन्ट्स की मनोवृत्ति का अध्ययन किया।

अध्ययन को 4 भागों में बाँटा गया।

1) पुस्तकालय के प्रति मनोवृत्ति
2) पुस्तकालय का महत्त्व
3) डॉक्टरल स्टूडेन्ट्स की पुस्तकालयों की उपयोग की निपुणता
4) क्या पुस्तकालय अनुसन्धान पद्धति की जानकारी सम्बन्धी अपनी कमियों से सहमत है जानकारी के लिए प्रश्नावली का उपयोग किया गया। परिणाम से पता चला कि विभिन्न पहलुओं पर विभिन्न मत थे, लेकिन प्रत्येक मत के लिए अधिकतम बहुमत था।

बुथीराश्मी और सोमफौंग[25] **(1984)** ने थाईलैण्ड़ के फिसानुलॉक क्षेत्र के महिला निजी विद्यालयों के प्रति शिक्षकों की मनोवृत्ति का अध्ययन किया। अध्ययन का उद्देश्य प्राथामिक एवं सेकेन्डरी लेवल विद्यालयों में महिला प्रशासकों के प्रति विद्यालय शिक्षकों की मनोवृत्ति एवं महिला एवं पुरूष शिक्षकों की विद्यालय महिला प्रशासकों के प्रति मनोवृत्ति की तुलना एवं प्राथमिक

---

[24]इलाईव एण्ड कामिला आन, ''ए नेसनविद् सर्वे आफ एज्युकेशन डाक्ट्रोल स्टूडेन्टस् एटीट्यूड रिगार्डिंग द इम्पार्टेन्स आफ लायब्रेरी एण्ड द नीड फार बीबिलियोग्राफिक इन्सट्रक्सन'', डिजर्टेशन एबस्ट्रेक्ट इन्टरनेशनल द ह्यूमनिटीज एण्ड सोशल साईन्स, वाल्यूम 45, नं. 3, यूनिवर्सिटी माईक्रोफिल्मस् इन्टरनेशनल, सितम्बर 1984, पृष्ठ क्र. 673-ए.

[25]बुथीराश्मी एण्ड सोमफौंग, ''एटीट्यूडस् ऑफ टीचर्स टुवर्डस वुमेन एज स्कूल एडमिनीस्ट्रेटर्स फिसॉनुलॉक प्रोबाईन्स, थाईलैण्ड'', डिजर्टेशन एबस्ट्रेक्ट इन्टरनेशनल द ह्यूमनिटीज एण्ड सोशल साईन्स, वाल्यूम 45, नं. 3, यूनिवर्सिटी माईक्रोफिल्मस् इन्टरनेशनल, मिशीगन, सितम्बर 1984, पृष्ठ क्र. 696-ए.

स्कूलों व सेकेन्डरी स्कूलों के महिला प्रशासकों के प्रति विद्यालय शिक्षकों की मनोवृत्ति का अध्ययन करना था। एक प्रश्नावली फिसानुलॉक क्षेत्र थाईलैण्ड़ के कक्षा 1 से 12 तक के विद्यालयों के 324 यादृच्छिक पद्धति से चुने अध्यापकों को भेजी गयी, जिसमें से 277 (अर्थात 85.49%) ने उत्तर दिया पहले भाग में स्कूल महिला प्रशासकों के प्रति शिक्षकों की मनोवृत्ति। दूसरे भाग में शिक्षकों की मनोवृत्ति मापने वाले मनोवृत्ति अनुसन्धान उपकरण को लिया गया। आंकड़ों के विश्लेषण के लिए एनोवा सांख्यिकीय पद्धति का उपयोग किया गया। प्रत्येक स्तर पर मनोवृत्ति में महत्त्वपूर्ण अन्तर पाया गया।

सराहा[26] (1984) यह अध्ययन ''खेलों तथा शारीरिक क्रियाओं में सामाजिक समूहों का उद्दिपन, खेलों में सहभाग लेना व सहभाग न लेना तथा उनकी मनोवृत्ति और अनुभवों के ऊपर किया गया था। इस अध्ययन में महाविद्यालय के छात्रों को लिया गया था। इस अध्ययन में चार पृष्ठों की प्रश्नावली ''कनोक्स्वील टीनैजी विद्यापीठ'' के 300 छात्रों से भरवाई गई। इस अध्ययन में 277 प्रश्नावली का सांख्यिकीय विश्लेषण किया गया।

उपरोक्त विश्लेषण से पाया कि उत्तरदाता खेलों तथा क्रियाओं में सहभाग के प्रति मनोवृत्ति रखते हैं, जिसकी वजह से वे खेलों तथा शारीरिक क्रियाओं में अधिक सहभाग लेते हैं। अध्ययन में यह भी पाया गया कि खेलों तथा शारीरिक क्रियाओं में सहभाग से छात्रों के व्यवहार तथा मनोवृत्ति में काफी अन्तर आता है।

---

[26]हम्मीत सराहा, ''द इनफ्लुएंस ऑफ सोशियल ग्रुप, पोस्ट एक्सपेरियन्स एण्ड एटीट्यड ऑन पार्टिसीपेशन एण्ड नॉन पार्टिसीपेशन इन स्पोर्टस एण्ड फिजीकल एक्टिविटीज़'', डिजर्टेशन एबस्ट्रेक्ट इन्टरनेशनल ह्युमेनीटिज़ एण्ड साईन्स, वाल्युम 45, अगस्त 1984, पृष्ठ क्र. 452.

वार्ड[27] (1985) इन्होनें शारीरिक क्षमता, मनोवैज्ञानिक तथा सामाजिक घटकों में सम्बन्ध का पता लगाने के उद्देश्य से अध्ययन किया। यह अध्ययन 784 हाईस्कूलों के लड़कों के ऊपर किया। AAPHER Youth Fitness Test को आंकड़े एकत्रित करने के साधन के रूप में उपयोग में लाया गया। जिन लड़कों ने 85th percentile तक प्राप्तांक अर्जित किये उनको Fit कहा गया और जिन्होंने 35th percentile तक अर्जित किये उन्हें unfit कर दिया गया। लड़कों का बुद्धि परीक्षण 'Otis Quick - Scoring' जो कि बुद्धि योग्यता का मापन करता था, सामाजिक व्यवहार "Blalachander Behaviour Rating Scale" से मापी गयी। अध्ययन में पाया गया कि fit लड़के बुद्धि योग्यता में भी सबसे आगे थे और सामाजिक गतिविधियों में भाग लेते थे एवं साल में थोड़े दिन कक्षा में अनुपस्थित रहते थे।

बंजार और स्ले[28] (1985) ने साऊदी अरेबिया केन्द्रीय स्कूलों के सामाजिक अध्ययन पाठ्यक्रम के प्रति पर्यवेक्षकों एवं अध्यापकों की मनोवृत्ति का अध्ययन किया। अध्ययन का उद्देश्य साऊदी अरेबिया स्कूल पाठ्यक्रमों में अनुसन्धान के आधार पर परिवर्तन करना था। वर्तमान सामाजिक अध्ययन पाठ्यक्रमों की अच्छाईयों एवं बुराईयों को पर्वेक्षकों एवं शिक्षकों की मनोवृत्ति के आधार पर परिवर्तित करना था।

आंकड़े एकत्रित करने के लिए ''लिकर्ट स्केल'' के अनुसार प्रश्नावली तैयार की गयी। साऊदी अरेबिया के 14 बड़े शैक्षणिक जिलों के 232 अध्यापकों और 34 पर्यवेक्षकों को अध्ययन हेतु नमूने के लिए चुना गया। प्रश्नावली से प्राप्त आँकड़ों का विश्लेषण 't' टेस्ट के द्वारा किया गया। अध्ययन से पता चला कि सामाजिक अध्ययन पाठ्यक्रम में सुधार एवं विकास की आवश्यकता है।

---

[27] जेम्स ई. वार्ड, ''द रिलेशनशिप बिटविन फिजीकल फिटनेस एण्ड सरटेन साइकोलॉजिकल, सोशिओलॉजिकल एण्ड फिजीओलॉजिकल फैक्टर्स इन ज्यूनियर हाईस्कूल बॉयज्, <u>कम्पलीट रिसर्च इन हेल्थ, फिजीकल एज्युकेशन एण्ड रिक्रिएशन</u>, 1985, पृष्ठ क्र. 38.

[28] बंजार एण्ड फौजी शाही, ''एटीट्यूड ऑफ सुपरवाईजर्स एण्ड टीचर्स टुवर्ड द सोशल स्टूडेन्टस् करिक्युलम इन साऊदी अरेबियन सेकेन्डरी स्कूलस्'', <u>डिजर्टेशन एबस्ट्रेक्ट इन्टरनेशनल</u>, वाल्यूम 45, नं. 12, जून 1985, पृष्ठ क्र. 3603-ए.

फिंगर एण्ड वेन्डी[29] **(1986)** ने सम्बन्धित अध्यापकों और क्लासरूम सम्बन्धित विषय, ज्ञान, अनुभव एवं मनोवृत्ति और शैक्षणिक खोज प्रणाली का प्रभाव आदि का अध्ययन किया। 30 पूर्वसेवा, नियमित-प्राथमिक और विशिष्ट शिक्षा शिक्षकों को तीन स्थानों से लिया गया जो नियमित क्लासरूम में विकलांग बच्चों के प्रति मनोवृत्ति परिवर्तन वर्कशॉप में भाग ले चुके थे। इसके लिए रूकर-गैबल शिक्षा कार्यक्रम स्केल का मनोवृत्ति तथा सामान्य ज्ञान मापन के लिए उपयोग किया गया था। परिणाम से पता चला मुख्य विचारधारा से सम्बन्धित स्तर एवं तीव्रता में शिक्षक भिन्न है। जब कि सामान्य ज्ञान, अनुभव, धनात्मक मनोवृत्ति और मुख्य विचाधारा के प्रति उच्च स्तर सम्बन्ध में महत्त्वपूर्ण सहसम्बन्ध दिखाई दिया।

देसाई[30] **(1986)** ने विद्यालय जाने वाले किशोरों का व्यक्तित्व विशेषता के सन्दर्भ में शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों के प्रति मनोवृत्ति का अध्ययन किया। इस अध्ययन के निम्नलिखित उद्देश्य थे :-

1) अध्ययन का उद्देश्य विद्यालय जाने वाले किशोरों की शारीरिक शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति मापने का वैध एवं वस्तूनिष्ठ पैमाना तैयार करना।
2) विद्यालय जाने वाले किशोरों की शारीरिक संरचना के परिप्रेक्ष्य में मनोवृत्ति देखना।
3) ग्रामीण एवं शहरी विद्यालय जाने वाले किशोरों की शारीरिक शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति का अध्ययन करना।
4) व्यक्तित्व विशेषता के परिप्रेक्ष्य में विद्यालय जाने वाले किशोरों की शारीरिक शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति देखना।

---

[29]फिंगर एण्ड वेन्डी, ''टीचर्स एटीट्यूडस् एण्ड स्टेजेस ऑफ कन्र्सन अबावुट मॅनिस्ट्रे निंग'', डिजर्टेशन एबस्ट्रेक्ट इन्टरनेशनल, वाल्यूम 46, नं. 7, जनवरी 1986, पृष्ठ क्र. 1906-ए.

[30]जे. जे. देसाई, ''ए स्टडी ऑफ द एटीटयूड ऑफ द स्कूल गोईंग एडलोसेन्ट टुवर्डस् फिजीकल एज्युकेशन प्रोगाम इन द स्कूल विथ रिफ्रेन्स टू पर्सनालिटी करेक्टरस्टिक्स, फोर्थ सर्वे ऑफ रिसर्च इन एज्युकेशन, वाल्यूम 1, 1986, पृष्ठ क्र. 591.

5) यह पता लगाना की क्या शारीरिक शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति के सम्बन्ध में कोई लिंगभेद है।

6) विद्यालय जाने वाले किशोरों की शारीरिक शिक्षा के प्रति पारिवारिक रूचि का कोई सम्बन्ध है।

स्वयं निर्मित मनोवृत्ति मापनी का उपयोग किया गया। जो कि "लिकर्ट विधि" के अनुसार बनाई गयी थी। मतों को 6 मुख्य शीर्षकों, शारीरिक पहलू, मनोवैज्ञानिक पहलू, समाजशास्त्रीय पहलू, शैक्षणिक पहलू, नैतिक पहलू एवं संघटनात्मक पहलू के अन्तर्गत बाँटा गया था। इसप्रकार 60 मत जिसमें से 30 धनात्मक व ऋणात्मक अन्तिम मतावली में शामिल किये गये थे। व्यक्तित्व माप के लिए 16 PF का उपयोग किया गया। यह अध्ययन 773 विद्यार्थीयों पर किया गया था। एनोवा मल्टीपल रिगरेशन पद्धति का उपयोग आंकड़ों के विश्लेषण में किया गया। परिणाम से पता चला की छात्रों का लिंग भेद शारीरिक शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति को प्रभावित नही करता। कक्षा 8 वीं, 9 वीं, 10 वीं के छात्रों की शारीरिक शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति भी भिन्न थी। ग्रामीण क्षेत्रों की अपेक्षा शहरी क्षेत्रों के छात्रों की शारीरिक शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति अधिक थी। अविभावकों की शारीरिक शिक्षा के प्रति अभिरूचि नकारात्मक थी।

रसूल एण्ड नाथ[31] **(1986)** इन्होंने आन्तरिक मूल्यांकन के प्रति विद्यार्थियों की मनोवृत्ति का अध्ययन किया। इस अध्ययन के लिए इन्होंने 100 लड़के तथा 100 लड़कियों को रैण्डम पद्धति से चुना था।

मनोवृत्ति का स्केल बनाने के लिए 'Likert' पद्धति का अनुसरण किया गया था। प्रारम्भिक मतावली में आन्तरिक मतावली से सम्बन्धित 55 विधान लिए गये थे। अन्तिम मतावली में 17 क़थनों को निकाल दिया गया और इस प्रकार से 28 सकारात्मक तथा 10 नकाररात्मक स्टेटमेन्ट ली गयी थी। इस मनोवृत्ति मापनी की विश्वसनीयता 0.80 थी।

---

[31]जी रसूल एण्ड नाथ, "एटीटयूड ऑफ स्टूडेन्टस टुवर्डस इन्टर्नल एसेसमेन्ट", <u>जर्नल ऑफ एज्युकेशनल रिसर्च एण्ड एक्सटेंशन</u>, वाल्यूम 23, नं. 2, अक्टूबर 1986, पृष्ठ क्र. 103-107.

इस अध्ययन के परिणामों से पता चला कि महाविद्यालयों में पढ़ने वाली लड़कियों ने लड़को कि अपेक्षा आन्तरिक मूल्यांकन के प्रति ज्यादा पक्षपूर्ण मनोवृत्ति दर्शायी। महिला महाविद्यालयों में पढ़ने वाली छात्राओं ने आन्तरिक मूल्यांकन को ज्यादा गम्भीर रूप से लिया और उससे सम्बन्धित अध्ययन में ज्यादा रूचि ली। विद्यापीठ के स्तर पर लड़के तथा लड़कियों दोनों ने आन्तरिक मूल्यांकन को धनात्मक रूप से लेते हुए उनके सिद्धान्तो में ज्यादा विश्वास दर्शाया।

बर्नाकी और वॉन[32] **(1986)** इन्होंने क्षमता कार्यक्रम में सामूहिक सहभाग करने वाले व्यक्तियों का व्यायाम के प्रति लगाव तथा व्यायाम के प्रभाव का अध्ययन किया। यह शोध कार्य उच्च कर्मचारियों जिनकी संख्या 3231 थी, इनके ऊपर छः माह अवधि तक अध्ययन किया। इस अध्ययन कि लिए चुने गए कर्मचारियों को नौकरी के आधार पर चार समूहों में बाँटा गया था– 1) मैनेजमैंट (561) 2) व्यवसायिक (1265) 3) क्लैरिकल (1078) तथा अन्य (327)। सभी के लिए तत्काल रेटिंग का निर्धारण किया गया था। परिणामस्वरूप पाया गया कि जो लोग क्षमता के कार्यक्रमों में किये जाने वाले व्यायामों में अधिक रूचि लेते थे इनका नौकरी निष्पादन औसत से ऊपर था।

व्यायाम के प्रति बढ़ते हुए लगाव व कम निष्पादन के बीच में विपरीत सम्बन्ध पाया गया। लेकिन पूर्व तथा वर्तमान निष्पादन की तुलना की गई तो निष्पादन में कोई अन्तर नहीं पाया गया। इसलिए कहा जा सकता है कि क्षमता से सम्बन्धित कार्यक्रमों का कर्मचारियों के कार्य निष्पादन के ऊपर औसत से ज्यादा प्रभाव नहीं होता है।

टसाई, इट अल.[33] **(1987)** इन्होने Life Table Method के विश्लेषण द्वारा जिन कर्मचारियों ने हर चार वर्ष की अवधि में corporate स्वास्थ्य और क्षमता कार्यक्रम में भाग लिया था। उनकी उत्पादकता के अन्तर का अध्ययन किया था।

---

[32] ई.जे. बर्नाकी और डब्लू.बी. वॉन , <u>इन्टरनेशनल जर्नल ऑफ स्पोर्टस मेडीसीन</u>, 1996, पृष्ठ क्र. 42-44.

[33] एस.पी. टसाई, डब्ल्यू.बी. बौन, ई.जे बरनेकी, "रिलेशनशिप ऑफ एम्प्लाई टर्न ओव्हर टु एक्सरसाईज एडहरेन्स इन ए कारपोरेट फिटनेस प्रोग्राम", <u>जरनल ऑफ एक्युपेशनल मेडिसीन</u>, वाल्यूम 29, नं. 7, जुलाई 1987, पृष्ठ क्र. 572-575.

1 जनवरी 1982 से 31 दिसम्बर 1985 के बीच में इस अध्ययन में 1360 कामगारों को जनसंख्या के रूप में लिया था। जिनमें से 747 व्यायाम करते थे। उससे पहले 1 जनवरी 1978 और 31 दिसम्बर 1981 के दौरान 1788 व्यक्ति जनसंख्या के रूप में लिये गये थे। जिनमें से 869 व्यायाम करते थे। विश्लेषण के लिए आयु, लिंग, नौकरी का स्वरूप और रोजगार की अवधि का विश्लेषण किया गया था। दोनो ग्रुपों में जो व्यायाम करते थे वो रोजगार को लगातार कायम करने में सक्षम थे जबकि असक्षम कर्मचारी ऐसा करने में असमर्थ थे। अन्तर केवल महिला क्लर्क कर्मचारियों में पाया गया था। अध्ययन में उनके प्राकृतिक सम्बन्ध को मापने का प्रयास नहीं किया गया था। हम यह आशा कर सकते है कि, स्वास्थ्य तथा क्षमता का रोजगार ग्रुपों की उत्पादकता पर बहुत प्रभाव पड़ता है तथा वित्तीय लाभ बढ़ता है।

श्याम[34] **(1987)** इन्होंने छात्रों का स्कूली खेलों में भाग लेने और उन तत्वों का अध्ययन किया जो कि इनके दृष्टिकोण को प्रभावित करते है। इस अध्ययन के लिए उन्होने हाईस्कूल के 55 छात्रों की तथा साक्षात्कार और प्रश्नावली की सहायता ली। उन्होनें सिद्ध किया कि बहुत से तत्व स्कूली खेलों में भाग लेने के छात्रों के दृष्टिकोण को प्रभावित करते है। इसमें सबसे बड़ा तत्व माता-पिता है। इससे बड़ा और रूचिपूर्ण तथ्य यह सामने आया कि माता-पिता, शिक्षक और समाज के सदस्य इस बात में विश्वास रखते है की खेलों में भाग लेने से छात्रों को फायदा मिलता है क्योंकि इससे उनकी शारीरिक क्षमता बढ़ती है और समाज में उन्हें अच्छा स्थान प्राप्त होता है।

---

[34] श्याम, ''एटीटच्यूड ऑफ हाईस्कूल बायात एण्ड रिलेटेड स्कूल कम्यूनिटी मेंबरस टुवर्डस वर्सटी इन्टरनेशनल स्कॉलरशिप स्पोर्टस पार्टीसिपेशन एण्छ द फैक्टर्स दैट अफेक्टस दोज'', डिजर्टेशन एक्स्ट्रेक्ट इन्टरनेशनल, वाल्यूम 48, नं. 49, अक्टूबर 1987, पृष्ठ क्र. 868-ए.

टसाई एण्ड बरनेकी[35] **(1988)** इन्होने कर्मचारी क्षमता कार्यक्रमों में भाग लेने वाले और नहीं भाग लेने वाले कर्मचारियों का उनकी कार्य सम्बन्धित दुर्घटनाओं और उनके ऊपर होने वाले खर्चो पर प्रभाव जानने के उद्देश्य से अध्ययन किया। लगातार दो वर्ष तक (1984-1986) कर्मचारियों पर अध्ययन किया गया। क्षमता कार्यक्रम में भाग लेने वाले 2871 कर्मचारी और नहीं भाग लेने वाले 3233 कर्मचारियों का न्यादर्श के रूप में चुनाव किया गया। अध्ययन में पाया गया कि, कर्मचारी जो की, क्षमता कार्यक्रम मे भाग लेते थे और भाग नहीं लेते थे उनका दुर्घटनाओं की दर में कोई ज्यादा सम्बन्ध नही था। लेकिन जो कर्मचारी क्षमता कार्यक्रम में लगातार भाग लेते थे, उनकी स्वास्थ्य सम्बन्धी खर्चा $32 per Capita लागत थी। और भाग न लेने वाले कर्मचारियों का स्वास्थ्य सम्बन्धी खर्चा $42 per Capita लागत थी।

गायोनेट[36] **(1989)** इन्होंने 551 कर्मचारियों का स्वयं प्रतिवेदन प्रश्नों की वैधता से व्यायाम व्यवहार को मापने के उद्देश्य से अध्ययन किया। ज्यादा से ज्यादा ऑक्सीजन ग्रहण करना, Body Mass Index, मांसपेशी, श्वसन क्षमता और क्षमता की रूपरेखा जो की व्यक्तिगत परिणाम के आधार पर तीनों शरीर रचनात्मक घटकों में से लिये गये थे। यह स्वयं प्रतिवेदन मापन के लिये वैध प्रक्रिया थी। व्यायाम की आदतों के मापन में दर्शाया गया कि सक्षम कर्मचारियों का ज्यादा चुस्त व्यायाम व्यवहार था, जो कि कड़ी शारीरिक क्रियाओं में भाग लेते थे और एक हफ्ते में ज्यादा ऊर्जा का संग्रहण करते थे जो की एक असक्षम कर्मचारी नहीं कर पाता था।

वर्तमान अध्ययन के परिणाम दर्शाते है कि, अपनायी गयी साधारण पद्धति (1 प्रश्न) जो कि कर्मचारी के व्यायाम को दर्शाती है। इसको मापने के लिए वैध है और यह

---

[35]एस.पी. टसाई एण्ड ई.जे बरनेकी, ''इन्जूरी प्रेवलेन्स एण्ड असोसिएटेड कोस्टस् एमांग पार्टिसिपेन्टस् ऑफ एन एम्प्लाई फिटनेस प्रोग्राम'', टेनेको इंक, हेल्थ एनवायरमेन्टल, मेडिसीन एण्ड सेफ्टी, हाउसटन, टेक्सास, जरनल ऑफ प्रीवेन्टीव मेडिसीन, वाल्यूम 17, नं. 4, जुलाई 1988, पृष्ठ क्र.475-482.

[36]एन.जे. गायोनेट, जी. गोढीन, ''सेल्फ रिपोर्टेड बिहेविअर ऑफ एम्प्लॉइज ए वॅलिडिटी स्टडी'', यूनिवर्सिटी डी. मोनेटोन, न्यु बर्नसविक कनाडा, जरनल आक्यूप. मेड., वाल्यूम 31, नं. 12, दिसम्बर 1989, पृष्ठ क्र. 969-73.

उपचारिका के रूप में तथा कंपनी फिजिशियन को कर्मचारियों के व्यवहार तथा उनके कार्यस्थलों पर व्यायाम क्रियाओं के बढ़ते स्तर का मूल्यांकन करने में मदद करती थी।

सालेह[37] **(1989)** इन्होंने साऊदी अरेबिया के दो विद्यापीठों के पुरूष विद्यार्थियों की शिक्षा तथा स्वास्थ्य से सम्बन्धित क्षमता के बारे में मनोवृत्ति तथा उनकी तुलना करने के लिए एक अध्ययन किया। उसके लिए उन्होंने 220 पुरूष विद्यार्थियों का 1988 में गर्मियों की सैमिस्टर में Random पद्धति से दो विद्यापीठों, फैजल तथा किंगफैद में से चुनाव किया और आंकड़ें एकत्रित करने के लिए उपकरण के रूप में मनोवृत्ति मापनी (Attitude Scale) और चार भागों में बाँटा हुआ स्वास्थ्य सम्बन्धी शारीरिक क्षमता का परीक्षण किया।

मनोवृत्ति मापनी 5 Point के ऊपर आधारित थी। उसका मूल्यांकन लिकर्ट तकनीक के आधार पर किया और स्वास्थ्य से सम्बन्धित शारीरिक क्षमता परीक्षण के सांख्यिकीय पद्धति ('t' - test, Anova) के द्वारा जाँचा गया।

इस अध्ययन के परिणामों से ऐसा पता चला कि शारीरिक शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति और स्वास्थ्य से शारीरिक क्षमता के आंकड़ों में धनात्मक सहसम्बन्ध है। दोनों विद्यापीठों के विद्यार्थियों की शारीरिक शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति के बारे में महत्वपूर्ण अन्तर नहीं पाया गया। लेकिन किंगफैद विद्यापीठ के विद्यार्थियों ने फैजल विद्यापीठ के स्वास्थ्य सम्बन्धी शारीरिक क्षमता परीक्षण में महत्त्वपूर्ण रूप से अच्छे अंक प्राप्त किये।

गेवहर्ड[38] **(1990)** इन्होंने कर्मचारियों के काम करने की जगह पर उनके स्वास्थ्य को सुधारने के लिए चलाये जाने वाले कार्यक्रमों का अध्ययन किया। इस अध्ययन के लिए उन्होंने

---

[37]अबु सालेह, खादिम मोहम्मद, ''मेजरमेन्ट एण्ड कोरिलेशन बिटविन एटीट्यूड टुवर्डस् फिजीकल एज्युकेशन एण्ड हेल्थ रिलेटेड फिजीकल फिटनेस एमंग मेल स्टूडेन्टस् एट टूसाऊदी-अरेबियन यूनिवर्सिटीज'', आरगन स्टेट यूनिवर्सिटी, आर्डर नं. 802/9, (1989), पृष्ठ क्र. 146.

[38]डी.एल. गेवहर्ड, सी. क्रम्प, ''एम्प्लॉइज फिटनेस एण्ड वेलनेस प्रोग्राम इन द वर्क प्लेस'', ह्युमन परफारमेन्स सिस्टम, ह्याटसुले : जरनल ऑफ अमेरिकन साइकोलाजी, वाल्यूम 45, नं. 2, फरवरी 1990, पृष्ठ क्र. 262-72.

1988 से लेकर 1998 तक के साहित्य का समालोचन किया। उन्होंने यह पाया कि पिछले 15 सालों में कर्मचारियों के कार्य करने के स्थान पर स्वास्थ्य सुधारने के कार्यक्रमों को चलाये जाने में बहुत ज्यादा वृद्धि हुई है।

इनके अध्ययन में यह पाया गया कि स्वास्थ्य सुधारने के कार्यक्रम के कारण कर्मचारियों का शारीरिक क्षमता का स्तर बढ़ा है तथा दिल की बिमारियों मे कमी आयी है। इस अध्ययन के परिणाम स्वरूप यह भी पाया गया कि Fitness के कारण स्वास्थ्य पर लगने वाले खर्चे में कमी आयी है, गैरहाजिर रहने का प्रमाण भी कम रहा है तथा कार्य निष्पादन भी बढ़ा है।

कौर[39] **(1990)** इन्होंने पंजाब के ग्रामीण तथा शहरी हाईस्कूलों की छात्राओं की शारीरिक क्षमता का मापन करने के उद्देश्य से अध्ययन किया है। इस अध्ययन के निम्नलिखित उद्देश्य थे :-

1) 'Fleshimen परीक्षण' के आधार पर पंजाबी उच्च माध्यमिक स्कूली छात्राओं के लिए शारीरिक क्षमता मापन का निर्धारण करना।
2) शहरी व ग्रामीण छात्राओं की शारीरिक क्षमता की तुलना करना।
3) 13, 14, 15 आयु वर्ग की छात्राओं की विभिन्न शारीरिक क्षमता घटकों की आयु के अनुसार तुलना करना।
4) शारीरिक शिक्षा के अध्यापकों की शारीरिक क्षमता कार्यक्रम तैयार करने की जानकारी देना जो कि लड़कियों के क्षमता स्तर को बढ़ाने में सहायक है।

पंजाब के शहरी और ग्रामीण भागों के स्कूलों में से कुल 4000 छात्राओं, जिनकी आयु 12-15 वर्ष तक की थी, न्यादर्श के रूप में चुना गया था। Fleshimen शारीरिक क्षमता परीक्षण को आंकड़े एकत्रित करने के साधन के रूप में प्रयोग किया गया। मध्यमान, मध्यांक, SD,

---

[39] दलजीत कौर, ''एसेसमेन्ट ऑफ फिजीकल फिटनेस ऑफ हाईस्कूल गर्ल्स ऑफ पंजाब'', एज सिटेड इन फिफ्थ सर्वे ऑफ एज्युकेशनल रिसर्च, वाल्युम 2, न्यू देहली, (एन.सी.ई.आर.टी. पब्लिकेशन), (2000), पृष्ठ क्र. 1316.

Skewness, Kortosis, Persentile Scale, two way analysis of variance (2 x 4 ANOVA) और 't' - test के द्वारा आंकड़ों का विश्लेषण व आकलन किया गया।

अध्ययन में पाया गया कि,

1) शहरी तथा ग्रामीण छात्राओं के क्षमता चरों में महत्त्वपूर्ण अन्तर था।

2) शहरी छात्राओं की शारीरिक क्षमता ग्रामीण छात्राओं की अपेक्षा अच्छी थी।

3) 12, 13, 14 और 15 वर्ष आयु की छात्राओं का शारीरिक क्षमता स्तर भिन्न-भिन्न था।

नेगीलीएनकीम[40] **(1990)** इन्होंने उत्तर पूर्वीय पहाड़ी विद्यापीठ शिलांग के लिए स्नाताकेत्तर विद्यार्थियों की आंतरिक मूल्यांकन के प्रति मनोवृत्ति जांचने के लिए अध्ययन किया। यह अध्ययन वर्णनात्मक होने के कारण दो चरणों में किया गया।

1) अध्ययन के लिए उपकरणों को तैयार करना।

2) तैयार किये उपकरणों के द्वारा मनोवृत्ति का सर्वेक्षण करना।

इस अध्ययन के लिए नॉर्थ हिल विद्यापीठ नागालैंड के कैम्पस कोहिमा के 50 विद्यार्थियों को विद्यापीठ के भिन्न भिन्न चार विभागों में से लिया गया था। यह सभी विद्यार्थी एम.ए. मे फरवरी समैस्टर के विद्यार्थी थे। इनकी आयु 22 से 30 साल तक थी। अध्ययन के लिए गये विद्यार्थियों में शिक्षा संकाय के 24, इंग्लिस के 12, कॉमर्स के 8 तथा भूगर्भ के 6 विद्यार्थी लिये गए थे। इस अध्ययन को करने के लिए प्रयोग की गयी मनोवृत्ति स्केल की विश्वसनीयता 0.43 थी।

पायलट अध्ययन पूरा करने के बाद अंतिम रूप से बने हुए मनोवृत्ति स्केल में 50 कथन थे। जिन्हें 50 विद्याथियों को भरने के लिए दिया था। प्राप्त मनोवृत्ति से सम्बन्धित आंकड़ो को मध्यमान की केन्द्रीय प्रवृत्ति के द्वारा विश्लेषित किया गया था।

---

[40] कारोलाईन नेगीलीएनकीम, ''एटीटयूड ऑफ पोस्ट ग्रेजुएट स्टुडेन्टस ऑफ एन.ई.एच.यु. टुवर्डस इन्टर्नल एसेसमेन्ट '', एज्युकेशनल रिव्यूव, वाल्यूम XCVI, नं. 3, मार्च 1990, पृष्ठ क्र. 46-47.

इस अध्ययन से ऐसा निष्कर्ष निकला कि विद्यार्थी आंतरिक मूल्यांकन को ज्यादा चाहते है। जोकि वर्ष के अंत में होने वाली परीक्षा के डर से उन्हें बचा लेता है। और उसके साथ-साथ समय की बर्बादी भी बच जाती है। विद्यार्थियों ने बाह्य परीक्षाओं की अपेक्षा आंतरिक परीक्षाओं को ज्यादा पसंद किया।

शोधकर्ता ने अपने कार्य में ऐसा सुझाया था कि इस अध्ययन कि परिणाम भारत में शिक्षा के क्षेत्र में बहुत सी जगह काम आ सकते है। कक्षा में किये जाने वाले अध्यापन को सुधारने के लिये विद्यार्थियों की दिन-प्रतिदिन की जाने वाली तरक्की का मूल्यांकन करने के लिए और अध्यापन में फिड बैक प्राप्त करने के लिए किया जा सकता है। क्योंकि यह प्रणाली गुरूकुल प्रणाली से सम्बन्धित है। इसलिए भारत में यह ज्यादा विश्वसनीय है। इसके कारण अध्यापक तथा विद्यार्थी दोनों को भी तरक्की करने का एक सांझा रास्ता मिलता है। इसलिए मूल्यांकन की ओंर ज्यादा ध्यान रखना चाहिए।

बायस[41] **(1991)** इन्होंने 514 पुलिस अधिकारियों का सालभर की गैरहाजिरी और शारीरिक क्षमता के बीच सम्बन्ध का पता लगाने के उद्देश्य से अध्ययन किया। Hierarchial Regression विश्लेषण से पता चला कि 34 वर्ष आयु के और कम आयु के अधिकारियों में आयु, लिंग और शारीरिक क्षमता के द्वारा गैरहाजिरी में 5% विचलता (Variability) दर्ज की गयी एवं 36 वर्ष और उससे अधिक आयु के पुलिस अधिकारियों में इन सभी चरों द्वारा 7% तक की विचलता दर्ज की गयी। प्रत्येक व्यक्ति के परीक्षण और शारीरिक क्षमता के प्राप्तांकों को 5 भागों में वर्गीकृत किया गया था।

ANOVA से पता चला कि शारीरिक क्षमता स्तर और गैरहाजिरी में कोई सार्थक सम्बन्ध नहीं है। 35 आयु वर्ष के अधिकारी Bicycle Ergometer परीक्षण में सक्षम पाये गये। अध्ययन में पाया गया कि शारीरिक क्षमता और गैरहाजिरी में सम्बन्ध बहुत कम था।

---

[41]आर.डब्ल्यू बायस, जी.आर. जोन्स, एट ऑल, ''फिजीकल फिटनेस कॅपॅसिटी एण्ड एब्सेन्टीजम् ऑफ पुलिस ऑफिसर'', डिपार्टमेन्ट ऑफ हेल्थ एण्ड फिजीकल एज्युकेशन, यूनिवर्सिटी ऑफ कैरोलिना, चारलोट : जरनल ऑफ ऑक्युपेशन मेडिसीन, वाल्यूम 33, नं. 2, नवम्बर 1991, पृष्ठ क्र. 1137-1143.

ग्रेवाल[42] **(1991)** ने अपने अध्ययन में विद्यापीठ के विद्यार्थियों के सामाजिक तथा आर्थिक स्तर के अनुसार शारीरिक क्रियाओं और सामजस्य और शारीरिक क्षमता के प्रति उनकी मानसिक अभिवृत्ति (1986) का अध्ययन किया। इस शोधकार्य के उद्देश्य थे :-

1) सामाजिक तथा आर्थिक स्तर पर शारीरिक क्षमता तथा शारीरिक क्रियाओं के प्रति अभिवृत्ति और सामंजस्य निश्चित करना।

2) शारीरिक क्षमता तथा शारीरिक क्रियाओं से सम्बन्धित अभिवृत्ति के बीच सहसम्बन्ध निश्चित करना।

इस अध्ययन के लिए 549 लोगों को नमूने के रूप में लिया गया था। वे सभी स्नातक स्तर के थे। इनका चुनाव पंजाब विद्यापीठ, चन्डीगढ़ के 10 सम्बन्धित महाविद्यालयों में से किया गया था। शारीरिक क्षमता के लिए आंकड़े AAPHER Fitness Test के द्वारा लिए गये थे। आंकड़े एकत्रित करने के लिए निम्नलिखित साधन प्रयोग में लाये गये।

1) ''बुल्ड'' द्वारा प्रयोग किया हुआ शारीरिक क्रियाओं से सम्बन्धित अभिवृत्ति को जानने का Scale (1976)

2) ''बल'' की समायोजन मापनी (1937)

इस अध्ययन के परिणाम इस प्रकार थे -

1) उच्च, मध्यम और निम्न आर्थिक स्तर के विद्यार्थी शारीरिक क्षमता, शारीरिक क्रिया और सामंजस्य के प्रति भिन्न-भिन्न मत रखते हैं।

2) मध्यम आर्थिक स्तर के विद्यार्थी निम्न तथा उच्च आर्थिक स्तर के विद्यार्थियों से शारीरिक क्षमता में अच्छे थे और इस समूह का शारीरिक क्रियाओं के प्रति दृष्टिकोण भी तुलना से ज्यादा सकारात्मक था।

---

[42]ग्रेवाल एज सिटेड बाई एम.बी. बुच, फोर्थ सर्वे ऑफ रिसर्च इन एज्युकेशन (1983-86), न्यू देहली, एन.सी.ई.आर.टी. पब्लिकेशन, (1991), पृष्ठ क्र. 1369.

3) सामाजिक तथा आर्थिक स्तर के आधार पर बनाये गये समूह AAPHER Fitness test के आधार पर मापे गये, और पाया गया कि शारीरिक क्षमता के विभिन्न घटकों मे आपस में काफी मतभेद थे लेकिन शारीरिक क्रिया से सम्बन्धित अभिवृत्ति और समायोजन के बारे में सभी आर्थिक स्तरों के विद्यार्थीयों में महत्त्वपूर्ण सहसम्बन्ध पाया गया लेकिन सभी आर्थिक स्तरों के समूहों के विद्यार्थियों ने शारीरिक क्षमता और सामंजस्य के प्रति किसी भी प्रकार का सहसम्बन्ध नहीं दर्शाया।

सिंह[43] **(1992)** इन्होंने विभिन्न स्तरों के मुक्केबाजों की शारीरिक क्षमता और उनके व्यक्तित्व गुणों में पाये जाने वाले अन्तर का अध्ययन किया। 212 भारतीय मुक्केबाजों को न्यादर्श के रूप में चुना गया, जिसमें अन्तर कॉलेज, अन्तर विद्यापीठ, अन्तर जिला, राज्य स्तरीय और राष्ट्रीय स्तर के मुक्केबाज शामिल थे। 'Haro-Singer Fitness test' और 'Cattell's 16 PF' प्रश्नावली को आंकड़े एकत्रित करने के साधन के रूप में प्रयोग किया गया। आंकड़ों का विश्लेषण व आकलन Correlation, One way ANOVA और Scheffes Post परीक्षण के द्वारा किया गया।

इस अध्ययन में पाया गया कि -

1) विभिन्न स्तरों के मुक्केबाजों में 16 व्यक्तित्व घटकों में से केवल 2 घटकों मे सार्थक अन्तर था।

2) शारीरिक क्षमता के 7 घटकों मे से विभिन्न स्तरों के मुक्केबाजों मे कोई सार्थक अन्तर पाया गया।

3) विभिन्न स्तरों के मुक्केबाजों में 8 के नमूने की दौड़ शटल रन और बॉल फेकने में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया गया।

---

[43] केवल सिंह, ''ए स्टडी ऑफ द फिजीकल फिटनेस एण्ड पर्सनालिटी स्टेटस् ऑफ बॉक्सर्स एण्ड डिफरेन्स लेवल ऑफ कम्पॅटिशन'', एज सिटेड इन फिपथ सर्वे ऑफ एज्युकेशनल रिसर्च, वाल्यूम 2, एन.सी.ई.आर.टी., न्यू देहली, (2000), पृष्ठ क्र. 1328.

डेविना[44] **(1993)** इन्होंने न्यू जर्सी के विद्यापीठ के परिवार अभ्यास (Family Practice) विभाग में Medical के विद्यार्थियों के ऊपर उनकी शारीरिक क्षमता के ऊपर व्यायामों का प्रभाव और स्वास्थ्य के प्रति उनका ज्ञान और मनोवृत्ति जाँचने के लिए अध्ययन किया गया। इस अध्ययन के अन्तर्गत Medical के प्रथम वर्ष के विद्यार्थियों का उनमें स्वास्थ्य के प्रति ज्ञान तथा मनोवृत्ति और व्यायामों का इनकी व्याक्तिगत शारीरिक क्षमता के प्रति होने वाले प्रभाव को जाँचा गया। यह अध्ययन 131 विद्यार्थियों के ऊपर शारीरिक क्षमता को निर्धारित करने के लिए और ऑक्सीजन खपत (Vo_2 Max) को जाँचने के लिए Maximum व्यायाम परीक्षण के द्वारा किया गया। इसमें व्यायाम बिमारियों की रोकथाम, स्वास्थ्य के वृद्धि के प्रति विद्यार्थियों का ज्ञान और मनोवृत्ति जाँचने के लिए प्रश्नावली का उपयोग किया गया। इस अध्ययन के द्वारा यह पाया गया कि Vo_2 Max के साथ में बहुत से स्वतंत्र चरों का महत्त्वपूर्ण सम्बन्ध था। इस अध्ययन में स्वास्थ्य के प्रति तथा शारीरिक क्षमता के प्रति विद्यार्थियों की मनोवृत्ति धनात्मक पायी गयी।

हार्ट[45] **(1993)** ने अपने शोधकार्य, ''अमेरिकन लोगों की शारीरिक क्रियाओं में तथा शारीरिक क्षमता के प्रति मनोवृत्ति, एक राष्ट्रीय सर्वे'' में 18-28 साल से ऊपर तक के आयु के 1018 नौजवानों के ऊपर जो लोग सप्ताह में कम से कम दो बार बहुत ज्यादा व्यायाम करते थे उनका टेलीफोन द्वारा सर्वेक्षण किया। उनके साथ-साथ उन लोगों की ऐसे 1006 जवानों के साथ तुलना की जो कि सप्ताह में कम से कम दो बार बहुत ज्यादा व्यायाम करते थे और ज्यादा क्रियाशील थे। इसके लिये उन्होंने एक मुलाकात ली। शोधकार्य के परिणामों में पाया कि जिन लोगों के ऊपर उसने शोधकार्य किया गया उनमें से 43% नौजवान व्यायाम की क्रियाओं में कम सक्रिय तथा 57% नौजवान ज्यादा सक्रिय थे।

---

[44]डी.ई. डेविना, एस.डी. नौरिस, ''डू मेडिकल स्टूडेन्स नॉलेज एटीटयूड अबाऊट हेल्थ एण्ड एक्सरसाईज अफेक्ट देअर फिजीकल फिटनेस'', <u>जरनल ऑफ अमेरिकन ओस्टियोपाथ एसोसिएशन</u>, वाल्यूम 93, नं. 10, अक्टूबर 1993, पृष्ठ क्र. 1020-1040, 1028-1032.

[45]पिटर डी. हार्ट, ''अमेरिकन एटीट्यूडस् टुवर्डस फिजीकल एक्टिविटिज एण्ड फिटनेस ए नेशनल सर्वे'', अमेरिका रेजिडेन्टस कौन्सिल ऑन फिजीकल फिटनेस एण्ड स्पोर्टस कोलाबरेशन, स्पोर्टिंग गुडस् मॅन्युफैक्चरर एसोसिएशन , अक्टूबर 1993, (इंटरनेट).

इस सर्वेक्षण का मुख्य उद्देश्य कम सक्रिय नौजवानों की मनोवृत्ति को व्यायाम क्रियाओं और शारीरिक क्षमता के प्रति सकारात्मक बनाना था।

विशेषत: सर्वेक्षण के द्वारा कम सक्रिय नौजवानों की रूचि के स्तर को बढ़ाने तथा उनके सक्रियता में बाधा ड़ालने वाले घटकों की जानकारी ज्ञात करना और किस प्रकार से वह अपने आप में बदलाव ला सकते है इसका सर्वेक्षण द्वारा सूक्ष्मता से निरीक्षण किया गया। इस सर्वेक्षण के दौरान उनकी आयु, आर्थिक व्यवस्था, जाति और व्यवसाय के बारें में सूचनाएँ एकत्रित की गयी। इस सर्वेक्षण से पता चला कि क्रियाओं का स्तर जितना होना चाहिए उतना नहीं है। 43% नौजवान पूरी तरह से कम क्रियाएँ करते पाये गये। जिसका अर्थ था कि वे सप्ताह में दो बार भी व्यायाम में भाग नहीं लेते थे। इन कम सक्रिय लोगों में 45 साल की आयु के नीचे के लोग थे। और उनमें से 46% लोगों ने कॉलेज की शिक्षा ग्रहण की हुयी थी। कम क्रिया का किया जाना आर्थिक स्तर से कोई भी सम्बन्ध नहीं रखता यह तो एक राष्ट्रीय सम्बन्ध है। कम सक्रिय लोगों में से 59% लोगों ने कहा कि वे और ज्यादा शारीरिक रूप से सक्रिय होना चाहते है। इनमें से 68% लोगों की उम्र 45 साल से कम थी, 70% लोग लिखने का कार्य करने वाले थे और 74% लोग ज्यादा शरीर भार वाले थे।

लेचनर एण्ड डेविस[46] (1995) इन्होंने कर्मचारियों की क्षमता कार्यक्रम में भाग लेने वाले तत्त्वों का निर्धारण करते हुए अध्ययन किया। दो कार्य स्थानों से चुने गये 488 कर्मचारियों से जानकारी एकत्रित की गयी। इन कर्मचारियों के भाग लेने के निर्धारक क्षमता का अध्ययन किया गया था। सैद्धांतिक लिखित नमूनों के आधार पर एक प्रश्नावली बनायी गयी थी। बदले हुये नमूने की अवस्था से स्वास्थ्य व्यवहारों को मापना जो कि क्षमता कार्यक्रम में भाग लेने वाले को आशय नहीं देतें और अन्य जो कि क्षमता कार्यक्रम में भाग लेने वाले को आशय देते है। ये सम्भावित तत्त्व ASE मॉडल के अनुसार मापे गये।

---

[46]एल. लेचनर, एच. डेविस, ''स्टार्टिंग पार्टिसिपेशन इन एन एम्प्लोई फिटनेस प्रोग्राम एटीट्यूडस्, सोशल इन्फ्युएन्स एण्ड सेल्फ एफिसियन्सी'', डिपार्टमेन्ट ऑफ हेल्थ एज्युकेशन एण्ड प्रमोशन यूनिवर्सिटी ऑफ लिम्बर्ग, मास्ट्रिच, <u>द नेदरलॅन्ड प्री. मेड.</u>, वाल्यूम 24, नं. 6, नवम्बर 1995, पृष्ठ क्र. 627-33.

क्रिया अवस्था में Subjects क्षमता कार्यक्रमों मे भाग लेते वक्त बहुत आराम महसूस करते थे और अपने सभी कौशल्य, भाग लेते समय आजमाते थे। न भाग लेनेवाली आशय की अवस्थाओं में कर्मचारी जब क्षमता कार्यक्रमों में भाग लेते थे तो उनकों ज्यादा लाभ नहीं होता था और ज्यादा आराम महसूस करते थे। क्रिया अवस्था में Subjects सामाजिक सहयोग के अनुभव से क्षमता कार्यक्रमों में भाग लेते थे।

कर्मचारियों ने स्वास्थ्य शिक्षा के लिए औद्योगिक क्षमता कार्यक्रम उनकी प्रेरणात्मक अवस्था के अनुसार बनाये जाने चाहिए। औद्योगिक क्षमता कार्यक्रम कर्मचारी भी उसमें भाग लेने और भाग न लेने के आशय को ध्यान में रखकर उसकी क्षमता की स्तर को बढ़ाने के उद्देश्य से क्रियाएँ करवानी चाहिए क्योंकि इन अवस्थाओं में कर्मचारी पूर्ण रूपसे क्षमता से होने वाले लाभ से सहमत नहीं होते और यह सोचते है कि इन कार्यक्रमों में भाग लेने से उनकी कार्य करने की योग्यता में कोई बाधा उत्पन्न हो सकती है।

लेचनर[47] **(1995)** कर्मचारियों का क्षमता कार्यक्रम के प्रति लगाव के कारणों को निश्चित करने के उद्देश्य से अध्ययन किया। क्षमता कार्यक्रम के कम लगाव, ज्यादा लगाव और बिल्कुल लगाव नहीं इन कारणों को निश्चित करने वाले कार्यक्रम में सभी चुने गये 236 कर्मचारियों ने भाग लिया था। कार्यक्रम के दौरान कर्मचारियो का पूर्व परीक्षण और पश्चात् परीक्षण का अध्ययन किया गया। एक प्रश्नावली जो कि विभिन्न सैद्धान्तिक धारणाओं पर आधारित थी उसका उपयोग किया गया। कारणों का मापन जिसमें कर्मचारी क्षमता कार्यक्रम के प्रति मनोवृत्ति, स्वयंशक्ति और सामाजिक सहायता भी शामिल था।

---

[47] एल. लेचनर, एच. ड्चुरिस, पार्टिसिपेशन इन एन एम्प्लोई फिटनेस प्रोग्राम डिटरमिनेन्टस् ऑफ हाई एन्डच्यूरेन्स एण्ड ड्रापआऊट'', डिपार्टमेन्ट ऑफ हेल्थ एज्युकेशन एण्ड प्रमोशन यूनिवर्सिटी ऑफ लिम्बर्ग, मास्ट्रिच, द नीदरलॅन्ड जरनल ऑफ आक्युपेशन एन्वारमेन्ट मेड., वाल्यूम 37, नं. 4, अप्रैल 1995, पृष्ठ क्र. 429-36.

परिणाम दर्शाते है कि, कार्यक्रम शुरू करने के तुरन्त बाद समूहों के बीच कारकों में कोई अन्तर नहीं था। दूसरी बार मापन के दौरान ज्यादा लगाव और कम लगाव वाले समूहों को कार्यक्रम में भाग लेने का लाभ हुआ था। कम लगाव व बिना लगाव वाले समूह कार्यक्रम में भाग लेने वाली योग्यता से ज्यादा सहमत नहीं थे। सैद्धान्तिक और व्यवहारिक धारणाओं की चर्चा की गयी थी।

वर्मा[48] **(1995)** ने शारीरिक शिक्षा के छात्रों में कोचिंग के प्रति मनोवृत्ति पर अध्ययन किया। अध्ययन में खेलो में कोचिंग के प्रति मनोवृत्ति मापने के लिए एक प्रश्नावली तैयार की। स्नातक एवं स्नातकोत्तर कक्षाओं से 20 महिला एवं 20 पुरूष लिये गये। आंकड़ो के विश्लेषण के लिए 'टी' टेस्ट सांख्यिकीय विधि का उपयोग किया गया। खेलों में कोचिंग के प्रति स्नातक एवं स्नातकोत्तर कक्षाओं के पुरूषों की मनोवृत्ति में भिन्नता पायी गयी।

सिंह और बाकर[49] **(1996)** ने हरियाणा के गुड़गाँव जिले के शिक्षकों का शिक्षण व्यवसाय के प्रति मनोवृत्ति का अध्ययन किया। अध्ययन का उद्देश्य सेवारत शिक्षकों व विद्यार्थी शिक्षकों की शिक्षण व्यवसाय के प्रति मनोवृत्ति को मापना और तुलना करना था। शिक्षकों को विभिन्न वर्गो – नियमित सेवारत शिक्षक, विद्यार्थी शिक्षक नियमित पाठ्यक्रम, विद्यार्थी शिक्षक-पत्राचार पाठ्यक्रम, सेवारत विद्यार्थी शिक्षक, पुरूष शिक्षक, महिला शिक्षक, शासकीय शिक्षक एवं अशासकीय शिक्षक में बाँटा गया था। गुड़गाँव जिले के तीन उप विभांगों के 326 पुरूष एवं महिला अध्यापकों को न्यादर्श के रुप में चुना गया था। आंकड़ें इकट्ठे करने के लिए एस.पी. आहुलिया की हिन्दी माध्यम शिक्षक मनोवृत्ति मापनी का उपयोग किया गया था। अध्ययन में यह पाया गया

---

[48]जे.पी. वर्मा, ''ए स्टडी ऑन एटीटयूड टु वर्ड्स कोचिंग एमंग फिजीकल एज्युकेशन स्टूडेन्टस्'', जरनल ऑफ फिजीकल एज्युकेशन एण्ड स्पोर्टस साईन्स, साई, एल.एन.सी.पी.ई., ग्वालियर, वाल्यूम 7, नं. 2, जुलाई 1995, पृष्ठ क्र. 19-27.

[49]राजेन्दर सिंह, आर.के. बाकर, ''ए स्टडी ऑफ एटीटयूड ऑफ टीचर्स टु वर्ड्स् टीचिंग प्रोफेशन इन ए गुडगाव डिस्ट्रिक्ट ऑफ हरियाणा'', जरनल ऑफ एज्युकेशनल रिसर्च एण्ड एक्सटेन्शन, वाल्यूम 33, नं. 1, श्री रामकृष्णा मिशन विद्यालय, तामिलनाडू, जुलाई 1996, पृष्ठ क्र. 27-33.

कि पत्राचार पाठ्यक्रम शिक्षकों की अपेक्षा नियमित पाठ्यक्रम शिक्षकों की शिक्षण व्यवसाय के प्रति मनोवृत्ति सकारात्मक पायी गयी। नियमित एवं लगातार प्रशिक्षण से शिक्षण व्यवसाय के प्रति शिक्षकों की मनोवृत्ति में सुधार होता है। सेवारत शिक्षक एवं विद्यार्थी शिक्षक की शिक्षण व्यवसाय के प्रति मनोवृत्ति समान पायी गयी। महिला शिक्षकों की अपेक्षा पुरूष शिक्षक शिक्षण व्यवसाय के प्रति मनोवृत्ति में कमजोर पाये गये एवं अशासकीय विद्यालयों के शिक्षकों की अपेक्षा शासकीय विद्यालय शिक्षक मनोवृत्ति में कमजोर पाये गये।

पाण्डा[50] (1996) ने प्रशिक्षु शिक्षकों का शिक्षण व्यवसाय के प्रति मनोवृत्ति का अध्ययन किया। अध्ययन का उद्देश्य प्रशिक्षक शिक्षकों का शिक्षण व्यवसाय के प्रति मनोवृत्ति का आकलन करना था। महिला एवं पुरूष प्रशिक्षक शिक्षकों में पूर्व सेवा एवं सेवारत शिक्षक प्रशिक्षक विज्ञान और कला के प्रशिक्षक शिक्षक के शिक्षण व्यवसाय के प्रति मनोवृत्ति का अन्तर ज्ञात करना था। उडीसा के बारगिर में शिक्षण शिक्षा महाविद्यालय की बी.एड. कक्षा के 70 प्रशिक्षक शिक्षकों को न्यादर्श में चुना गया था। आंकड़ों का एकत्रिकरण करने के लिए अहलुवालिया 1974 द्वारा तैयार मनोवृत्ति मापनी का उपयोग किया गया तथा अन्य जानकारी के लिए सामान्य डाटा सीट का उपयोग किया गया। सांख्यिकीय विधि का उपयोग किया गया। परिणाम में पाया कि, पुरूष शिक्षक प्रशिक्षक महिला प्रशिक्षक शिक्षकों की अपेक्षा, स्नातक, स्नातकोत्तर के अपेक्षा, पूर्व सेवा, सेवारत के अपेक्षा शिक्षण व्यवसाय के प्रति मनोवृत्ति में श्रेष्ठ थे।

कैमरुन[51] (1997) ने ''वृद्ध औरतो की शारीरिक क्रियाओं के प्रति और वर्तमान में की जाने वाली क्रियाओं के प्रति मनोवृत्ति मे सहसम्बन्ध'' इस विषय पर अध्ययन किया जो कि वर्नसिक विद्यापीठ में 1997 में किया गया। इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य वृद्ध औरतों की शारीरिक

---

[50] महेश्वर पाण्डा, ''एटी ट्यूडस् ऑफ टीचर्स ट्रेनिंग टुवर्डस् टीचिंग प्रोफेशन'', एज्युकेशनल रिव्यूव, वाल्यूम सी. 2, नं. 3, 1996, पृष्ठ क्र. 65-70.

[51] गेवरिअल एलथिया कैमरुन, ''द रिलेशनशिप बिटविन ओल्डर वुमन्स एटीट्यूडस् टुवर्डस फिजीकल एक्टिविटी एण्ड देअर प्रेजेंट फिजीकल एक्टिविटी पैटर्नस'', द यूनिवर्सिटी ऑफ न्यू ब्रनस्विक (1997), (Internet).

क्रियाओं तथा वर्तमान में की जाने वाली क्रियाओं के प्रति मनोवृत्ति को जानना और उनमें सहसम्बन्ध ढ़ूंढ़ना था। इस में इस बात का अध्ययन किया गया कि वृद्ध औरतें अपने आप को शारीरिक क्रियाएँ करने में किस प्रकार का अनुभव करती है।

इस अध्ययन के द्वारा उनका शारीरिक क्रियाओं के प्रति दृष्टिकोण का पता लगाया जो कि नकारात्मक था। बहुत सी वृद्ध औरतों ने कहा कि शारीरिक तकलीफों के कारण जैसे जोड़ों का दर्द, चल फिर न पाना व पारिवारिक जिम्मेदारियों के कारण समय न मिलना आदि के कारण वे शारीरिक क्रियाओं में भाग नहीं ले पाती है। कुछ औरतों ने कहा कि सर्दियों के ठंडे वातावरण के कारण चलने फिरने में तकलीफ होती है तो वह उस समय शारीरिक क्रियाएँ नहीं कर पाती जिसके कारण उनकी कार्य क्षमता के ऊपर प्रभाव पड़ता है।

सारांश में कहा जा सकता है कि वृद्ध औरतों की शारीरिक क्रियाओं के प्रति मनोवृत्ति सकारात्मक है। लेकिन वे शारीरिक कष्टों तथा मौसम के कारण होन वाली तकलीफों व परिवार की जिम्मेदारियों से समय न मिलने के कारण शारीरिक क्रियाओं में भाग लेने में असमर्थ महसूस करती है।

लेचनर[52] (1997) इन्होने कर्मचारियों के लिए चलाए जाने वाले एक Fitness कार्यक्रम का उनकी कम हुई गैरहाजिरी के बारे में अध्ययन किया। इस अध्ययन के लिए उन्होंने पुलिस बल, कैमिकल उद्योग तथा बैंक के लोगों को चुना था। इस अध्ययन के लिए 884 लोगों को चुना गया। फिर उन्हें तीन समूहों अर्थात् उच्च सहभाग (High Participation), निम्न सहभाग (Low Participation) तथा बिना सहभाग (No Participation) में बाँटा व उन्हे फिटनेस से सम्बन्धित कार्यक्रम में सम्मिलित किया।

---

[52]एल. लेचनर, एच. ड्युरिस, एट अल., ''इफेक्ट ऑफ एन एम्प्लोई फिटनेस प्रोग्राम ऑन रेड्यूस्ड एबसेन्टिजम्'', डिपार्टमेन्ट ऑफ हेल्थ एज्युकेशन एण्ड प्रमोशन यूनिवर्सिटी ऑफ लिम्बर्ग, मास्ट्रिच, द नीदरलॅन्ड जरनल ऑफ आक्युपेशनल मेडिसीन, वाल्यूम 39, नं. 9, सितम्बर 1997, पृष्ठ क्र. 827-31.

इस अध्ययन के परिणामस्वरूप यह पता चला कि जिन लोगों ने Fitness कार्यक्रम में ज्यादा सहभाग (High Participation) किया था उनके बिमार रहने की अवधि के दिनों में कमी आयी थी। जब कि कम सहभाग तथा सहभाग न लेने वाले समूह के लोगों के Sick Days अर्थात बिमार रहने की अवधि के दिनों में कोई परिवर्तन नहीं हुआ। अर्थात् जिन लोगों ने Fitness Programme में ज्यादा भाग लिया वे अपने काम पर कम दिनो के लिए गैरहाजिर रहे।

एकहार्ट, इट अल.[53] **(1998)** ने ओकलामा राज्य विद्यापीठ में 444 पूर्णकालीन कर्मचारी सदस्यों के ऊपर एक अध्ययन किया जिसने स्वास्थ्य से सम्बन्धित आदतों को जानने के लिए प्रश्नावली का प्रयोग किया गया। इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य Faculty के सदस्यों की आवश्यकताओं, रूचियों और शारीरिक क्षमता प्राप्ति कार्यक्रमों के प्रति मनोवृत्ति का अध्ययन करना था। इसमें उनके व्यवहार को जाँचने के लिए निम्न बातों के ऊपर जोर दिया गया –सिगरेट पीना, शराब पीना, खाना खाने से सम्बन्धित आदतें, व्यायाम, शारीरिक क्षमता, मानसिक दबाव तथा उससे सम्बन्धित किये जाने वाले बचाव के उपाय है। उनमे से 20.6% ने बताया कि वे अभी भी सिगरेट पीते है। लेकिन शराब पीने सम्बन्धित अधिक समस्या नहीं पायी गयी। जिन बातों की अधिक आवश्यकता महसूस कि गयी वह थी व्यायाम, शारीरिक क्षमता, खाना खाने की आदतें व मानसिक दबाव को दूर करने के लिए किये जाने वाले उपाय।

Faculty के सदस्य शारीरिक क्षमता के कार्यक्रम मे भाग लेने के इच्छुक दिखे। इस बात के सुझाव दिये गये कि व्यायाम और शारीरिक क्षमता से सम्बन्धित कार्यक्रम का नियोजन किया जाना चाहिए। इसके साथ साथ मानसिक दबाव दूर करने के उपाय भी किये जाने चाहिए जिसके द्वारा कर्मचारी खुश रह सकते है और अपने कार्य में ज्यादा निष्पादन दे सकते है। साथ ही इसके कारण उनके गैरहाजिर रहने का प्रमाण भी कम होगा।

---

[53]जी.ए. एकहार्ट, एल.एल. एब्रो इट अल., "नीड्स, इंटरेस्ट एण्ड एटीट्यूड ऑफ युनिवर्सिटी फैकल्टी फार ए वेलनेस प्रोग्राम", जरनल ऑफ अमेरिकन डाईट एसोसिएशन, वाल्यूम 88, नं. 8, अगस्त 1988, पृष्ठ क्र. 916.

हारे, इट अल.[54] (2000) इन्होंने व्यायाम व्यावसायिकों के बढ़ते हुए मोटापे (Obesity) के प्रति जानकारी व मनोवृत्ति का अध्ययन किया। तीन पेज़ वाली सर्वे प्रश्नावली जिसमें 25 Items को 500 स्वास्थ्य क्षमता से सम्बन्धित तज्ञ तथा निर्देशक Instructor को ड़ाक के द्वारा भेजा। ये इन सभी निर्देशकों के पास American College of Sports Medician के द्वारा चलाने जाने वाले व्यायाम प्रशिक्षण तकनीक और व्यायाम तज्ञों, अभ्यासक्रम का प्रमाणपत्र था। 66% प्रश्नावलियाँ वापस आयी थी। ज्यादातर व्यायाम व्यवसायिक 74% उनके क्षमता कार्यक्रम में मोटापे पर काम कर रहे थे। व्यायाम निर्देशकों के बहुमत ने यह दर्शाया कि सामान्य शरीर भार अच्छे स्वास्थ्य का आधार है और शारीरिक क्रियायें मोटापे का इलाज करने के लिए बहुत आवश्यक है। व्यायाम निर्देशकों ने इस बात पर भी बहुमत दिया की व्यक्ति की जीवनशैली, आदतें, खाने का व्यवहार, ज्यादा कॅलरी खपत और मनोवैज्ञानिक समस्याएँ मोटापे और स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। व्यायाम व्यावसायिकों ने यह भी दर्शाया कि वे मोटापे के इलाज के लिए पुस्तक, वैज्ञानिक जर्नल, सेमिनार और पूर्व अनुभव आदि पद्धतियों का प्रयोग करते थे।

फोजोनेन[55] (2001) इन्होंने फिनलैंड के स्वास्थ्य विभाग ने अगस्त 2001 में घर में कार्य करने वाली 132 औरतों की फिटनेस को जाँचने के लिए एक सर्वेक्षण किया। इस अध्ययन के लिए ली गयी औरतों की आयु 21-25 वर्ष तथा 45-59 वर्ष थी। इस अध्ययन के द्वारा यह पाया गया कि जिन औरतों को घुटनों को फैलाने, बैठने आदि में दिक्कत होती थी और जिनकी ऑक्सीजन ग्रहण करने की क्षमता कम थी, उनकी कार्य करने की क्षमता भी कम थी। तथा सिट-अप करने की कम क्षमता और कम सन्तुलन पायी जाने वाली औरतों में कार्य करने की क्षमता का कम होने का गम्भीर खतरा था।

---

[54]एस.डब्ल्यु हारे, जे.एच. प्राईस इट अल., ''एटीटयूड एण्ड परसेप्शन ऑफ फिटनेस प्रोफेशनल रिगार्डिंग ओबेसिटी'', डिपार्टमेन्ट ऑफ पब्लिक हेल्थ, यूनिवर्सिटी ऑफ टोलेडो, यू.एस.ए., कम्युनिटी हेल्थ, वाल्यूम 25, नं. 2, फरवरी 2000, पृष्ठ क्र. 5-21.

[55]टि.फोजोनेन, ''एज रिलेटेड फिजीकल फिटनेस एण्ड दी प्रीडिक्टीव वेल्यू ऑफ फिटनेस टेस्ट फार वर्क एबिलिटी इन होमकेअर वर्क'', एक्यूपेशनल एन्वारमेन्ट मीडिया, वाल्यूम 43, नं 8, अगस्त 2001, पृष्ठ क्र. 723-730.

इस अध्ययन के परिणामों से सिद्ध हुआ कि जिन औरतों में शारीरिक क्षमता कम पायी गयी उनमे कार्य करने की क्षमता कम होने का ज्यादा खतरा पाया।

वाईट[56] **(2001)** इस पेपर का उद्देश्य कार्यस्थल, शारीरिक क्षमता प्रोग्राम का कर्मचारियों के शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ, कर्मचारियों मे कार्य निष्पादन पर होने वाले प्रभाव का अध्ययन करना था। इस पेपर के अन्तर्गत 15 शोध अध्ययनों का विश्लेषण किया गया था जो कि कर्मचारियों के स्वास्थ्य तथा क्षमता कार्यक्रमों पर आधारित थे। इस अध्ययन से कार्यक्रमों का कर्मचारियों के स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता हैं। लगभग सभी अध्ययनों से यह निष्कर्ष निकाला गया कि कर्मचारी तथा प्रबन्धक कार्यस्थल पर स्वास्थ्य तथा शारीरिक क्षमता कार्यक्रमों को स्थापित करने के पक्ष में थे।

टेमलीन[57] **(2002)** इन्होंने नवयुवक कर्मचारियों की शारीरिक क्रियाओं, क्षमता, खाली समय में की जाने वाली शारीरिक क्रियाएँ तथा धुम्रपान पर अध्ययन किया। इन्होंने वर्ष 1997-1998 में उतरी फिनलैंड बर्थ कोहार्ट कंपनी के 2188 पुरूष तथा 1987 महिलाओं का न्यादर्श के रूप में चुनाव किया। इन्होंने हृदय नाड़ी क्षमता को चार मिनट Step test तथा मांसपेशी क्षमता का Isotonic hand grip के द्वारा मापन किया। खाली समय में की जाने वाली शारीरिक क्रियाओं और धुम्रपान सम्बन्धित आदतों की जानकारी लेने के लिए प्रश्नावली का प्रयोग किया और स्वास्थ्य जाँच के द्वारा शरीर की ऊँचाई तथा वजन का मापन किया। Analysis of Variance और Cox Regression के द्वारा आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण किया गया।

इस अध्ययन के परिणामों ने दर्शाया कि ज्यादा मेहनत वाला कार्य करने वाले कर्मचारियों का क्षमता स्तर अधिक था।

---

[56]एस. वाईट, ''वर्क-साईट हेल्थ एण्ड फिटनेस प्रोग्रामस: इम्पैक्ट ऑन द इम्पोलाई 2005 एम्पलोयर'', <u>जर्नल ऑफ वर्क</u>, 16(3), 2001, पृष्ठ क्र.273-286.

[57]टी. टेमलीन, एस. नेहा इट अल., ''आक्यूपेशनल फिजीकल एक्टिविटी इज रिलेटेड टु फिजीकल फिटनेस इन यंग वर्कर्स'', ओलू रिजनल इन्स्टिट्यूट ऑफ आक्यूपेशनल हेल्थ फिनलैन्ड, <u>मेडिकल सायन्स एण्ड स्पोर्टस एक्सरसाईज</u>, वाल्यम 34, नं. 1, जनवरी 2002, पृष्ठ क्र. 158-165.

बाबा एण्ड सिंह[58] **(2002)** इस अध्ययन का उद्देश्य युवा लड़के और लड़कियों की धार्मिक मूल्यों के प्रति मनोवृत्ति देखना था। ऐसा माना गया कि युवा पीढी धार्मिक पीढी के प्रति कम पक्षधर मनोवृत्ति रखती है। अध्ययन के लिए 100 लड़के और लड़कियों को पंजाब के होशियारपुर जिले से यादृच्छिक पद्धति से चुना गया था। जिनकी आयु 18 से 25 वर्ष की थी। समूहो में महत्त्वपूर्ण अन्तर देखने के लिये 't' टेस्ट एवं एनोवा का उपयोग किया गया। समूह की धार्मिक मूल्यों को मापने के लिये 32 वक्तव्यवली एक प्रश्नावली लिकर्ट स्केल के आधार पर तैयार की गयी। प्राप्त आंकड़ों से पता चला कि धार्मिक मूल्यों के प्रति युवा पीढ़ी की मनोवृत्ति ऋणात्मक थी। जबकि लड़कियों में मनोवृत्ति सकारात्मक पायी गयी।

भोगल, इट अल.[59] **(2002)** इन्होंने मूल्य प्रणाली तथा योग के प्रति मनोवृत्ति एवं विक्षिप्तता के मापों के ऊपर 9 महीने के योग प्रशिक्षण के प्रभाव को देखने के लिये एक अध्ययन किया। जिस के लिए उन्होंने योग के जि.एस. कॉलेज, लोणावला के 25 विद्यार्थी व स्थानीय डिग्री कॉलेज के 14 विद्यार्थियों को अध्ययन के लिए चुना। इस अध्ययन को करने के लिये उन्होंने प्रशिक्षण देने से पहले तथा 9 महीने के प्रशिक्षण के बाद कैवल्यधाम योग केंद्र, लोणावला द्वारा तैयार किये गये मनोवृत्ति मापनी का प्रयोग किया। अध्ययन के लिए लड़के तथा लड़कियों दोनों को लिया गया था। जिनकी आयु 20 से 30 वर्ष के बीच में थी। अध्ययन करने के लिये निम्नलिखित परीक्षणों का प्रयोग किया गया।

1) कैवल्यधाम योग, मनोवृत्ति मापनी 1976
2) Balu test (ओझा), 1972
3) कुण्डु 1965 के द्वारा बनायी गयी न्युरोटिक पर्सनॉलिटी इन्वेन्टरी

---

[58]एस.के. बाबा एण्ड कुलतमजित सिंह, "एटीट्यूड ऑफ यंग जनरेशन टुवर्डस् रिलिजीयस वैल्यूज", जरनल ऑफ ऑल इंडियन एसोसिएशन फार एज्युकेशनल रिसर्च, वाल्युम 13, नं. 3-4, सितम्बर-दिसम्बर 2002, पृष्ठ क्र. 19-21.

[59]आर.एस. भोगल, जे.पी. ओक और टी.के. बेरा, "इफेक्ट ऑफ 9 मन्थ योगा ट्रेनिंग प्रोग्राम ऑन मेजर्स ऑफ न्युरोटिस्म एटीट्यूड टुवर्डस् योगा एण्ड वैल्यू सिस्टम", योग मिमांसा, लोणावला कैवल्यधाम, अप्रैल 2002, पृष्ठ क्र. 1-10.

9 महीने के प्रशिक्षण प्रोग्राम के कारण विद्यार्थी के योग के प्रति मनोवृत्ति में महत्त्वपूर्ण परिवर्तन पाये गये। प्रायोगिक समूहों से सम्बन्धित मध्यमान अन्तर 4.48 तथा 't' का मूल्य 2.19 जो कि 0.05 स्तर पर महत्त्वपूर्ण पाया गया। लेकिन नियन्त्रित समूहों के विद्यार्थियों पर ऐसे परिणाम नहीं पाये गये। उनका मध्यमान अन्तर 0.37, 't' मूल्य 0.11 जो कि महत्त्वपूर्ण नहीं पाया गया। इनके योग के प्रति मनोवृत्ति में कोई अन्तर नहीं पाया गया।

फिल, इट अल.[60] **(2002)** इनके अध्ययन का मुख्य उद्देश्य शारीरिक शिक्षकों के तथा अन्य शिक्षको के खाली समय में की जाने वाली शारीरिक क्रियाओं मांसपेशियों-अस्थि तथा हृदय नाड़ी गति से सम्बन्धित बीमारियों का पता लगाना था। इस अध्ययन में न्यादर्श के लिए 86 शारीरिक शिक्षक तथा 102 सामान्य शिक्षकों को रेन्डम पद्धति द्वारा चुना गया था। चुने गये न्यादर्शो की आयु 51 से 72 वर्ष थी। आँकड़े एकत्रित करने के लिए प्रश्नावली बनायी गयी थी जिसके चार भाग थे -

1) खाली समय में की जाने वाली शारीरिक क्रियाए
2) मांसपेशी-अस्थि की बीमारियाँ
3) सामान्य स्वास्थ स्तर
4) जीवन शैली

इनके साथ-साथ एन्थ्रोपोमेट्रिक्ल पैरामीटर, रक्तदाब तथा शारीरिक कार्य उत्पादकता भी मापी गयी। इस अध्ययन से यह निष्कर्ष निकाले कि 59.3% शारीरिक शिक्षक खाली समय में शारीरिक क्रियाएँ करते थे। शारीरिक शिक्षक सामान्य शिक्षकों की अपेक्षा मोटापे, उच्च सक्तदाब तथा मांसपेशी-अस्थियों से सम्बन्धित बीमारियों से बहुत कम पीड़ित थे। इस अध्ययन से यह निष्कर्ष निकाला गया कि शारीरिक क्रियाओं के द्वारा मोटापे, रक्तदाब तथा मांसपेशी-अस्थि से जुड़ो बीमारियों से मुक्ति पायी जा सकती है।

---

[60] ई.फिल, टी. माटसीन एण्ड टी, ज्यूरीमे, ''फिजीकल एक्टीविटी, मस्कुलोस्केलेटल डिसऑर्डरस एण्ड कार्डियों वेस्कुलर रिस्क फैक्टर्स इन मेल फिजीकल एज्युकेशन टीचर्स'', <u>जर्नल ऑफ स्पोर्टस मेडीसीन एण्ड फिजीकल फिटनेस</u>, 42(4), दिसम्बर 2002, पृष्ठ क्र. 466-471.

रूजिक इट अल.[61] **(2003)** इन्होंने कर्मचारियों के कार्यस्थलों पर अधिक शारीरिक भार होने के कारण उनकी शारीरिक क्षमता के प्रभाव का अध्ययन किया। 494 कर्मचारियों को न्यादर्श के रूप में लिया गया था और Baeckes प्रश्नावली के द्वारा कार्य तर्जनी Work index का मूल्यांकन, रोजगार, शारीरिक भार का मापन किया गया था। EUROFIT बैटरी का प्रयोग कर्मचारियों की कार्य योग्यता तथा गामक योग्यताओं का परीक्षण करने के लिए अपनाया गया था।

कर्मचारी जिनकी ज्यादा कार्य तर्जनी थी उनका अभिनय बुरा (बदतर) था। जबकि जिनकी कार्य तर्जनी कम थी उनका अभिनय अच्छा था। यह अध्ययन यह भी दर्शाता है कि, कार्यस्थल पर अधिक शारीरिक भार, कार्य क्षमता और गामक योग्यता में कोई सुधार नहीं करता था। केवल भारी कार्य करने वाले कामगारों के हाथों की पकड़ (grip) ही मजबूत थी।

प्रीन एण्ड प्रीन[62] **(2003)** ने कर्मचारियों की शारीरिक क्षमता कार्यक्रम तथा नौकरी से सम्बन्धित मनोवृत्ति का अध्ययन किया। इस अध्ययन के दौरान एक सुनिश्चित शारीरिक क्षमता से सम्बन्धित व्यायामों का प्रोग्राम एक फर्निचर तैयार करने के Plant में नियोजित किया। उसका वर्तमान उद्देश्य कर्मचारियों की मनोवृत्ति और तन्दुरस्त रहने की भावना को जानना था। इस शोधकार्य के उद्देश्य से कर्मचारियों की मनोवृत्ति में होने वाले व्यायाम के कार्यक्रमों से सम्बन्धित परिवर्तनों का मूल्यांकन करना था। इस शोधकार्य में 22 लोगों का मूल्य मापन से सम्बन्धित सर्वे किया गया और 30 लोगों को नियन्त्रित समूहों के रूप में रखा गया।

---

[61]एल. रूजिक, एस. हैमर, इट अल., ''इनक्रिज्ड आक्यूपेशनल फिजीकल एक्टिविटी डज नॉट इम्प्रूव फिजीकल फिटनेस'', फैकल्टी ऑफ फिजिओलॉजी, यूनिवर्सिटी ऑफ जेग्रेब, क्रोएशिया, जरनल ऑफ आक्यपेशनल इन्वारमेन्ट मेड., वाल्युम 60, नं. 12, दिसम्बर 2003, पृष्ठ क्र. 983-87.

[62]मे.ओ. प्रीन एण्ड ई.पी. प्रीन, ''ए प्रेसक्राईब्ड एम्प्लाई, फिटनेस प्रोग्राम एण्ड जॉब रिलेटेड एटीट्यूड'', साईकोलाजिकल रिपोर्ट, वाल्यूम 93, नं. 1, अगस्त 2003, पृष्ठ क्र. 153.

6 माह के बाद मनोवृत्ति को जाँचने के लिए Attitude Survey Questionnaire तैयार की गयी। इसके परिणाम स्वरूप प्रायोगिक समूहों में नौकरी से सम्बन्धित मनोवृत्ति में कुछ परिवर्तन पाये गये, लेकिन यह परिणाम शोधकर्ता के परिकल्पना के अनुरूप नहीं थे।

ढुल और नन्दलाल[63] **(2004)** ने रोहतक शहर के कक्षा 10 वीं के 100 छात्रों का उनकी बुद्धि एवं सामाजिक-आर्थिक स्तर के आधार पर कम्प्युटर शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति की जाँच की। आंकड़ें एकत्रित करने के लिए एस. जलोटा का सामान्य मानसिक योग्यता परीक्षण, डॉ. भारद्धाज का सामाजिक-आर्थिक स्तर पैमाना और "लिकर्ट पद्धति" के आधार पर स्वयं निर्मित मनोवृत्ति मापनी का उपयोग किया। सांख्यिकीय विधि जैसे माध्य, SD और 't' मूल्य की गणना के द्धारा आंकड़ों का विश्लेषण किया गया। अध्ययन से पता चला कि उच्च बुद्धि एवं उच्च सामाजिक-आर्थिक स्तर के छात्रों की कम्प्युटर शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति धनात्मक थी। उच्च बुद्धि और निम्न बुद्धि पुरूष छात्रों की महिला छात्राओं के अपेक्षा कम्प्युटर शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति में महत्त्वपूर्ण अन्तर पाया गया। उच्च एवं निम्न सामाजिक-आर्थिक स्तर के पुरूष एवं महिला छात्रों की कम्प्युटर शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति में महत्त्वपूर्ण अन्तर नहीं पाया गया।

सिंह, इट अल.[64] **(2004)** इन्होंने महाविद्यालयीन खिलाड़ियों की शारीरिक कार्य क्षमता और क्रीड़ा निष्पादन के ऊपर योगासन के अभ्यास का अध्ययन किया। इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य महाविद्यालयीन स्तर के खिलाड़ियों की शारीरिक कार्य क्षमता, उनकी क्रीड़ा निष्पादन के ऊपर यौगिक आसनों का क्या प्रभाव होता है यह देखना था। इसके लिए विभिन्न खेलों से सम्बन्धित 80 खिलाड़ियों को न्यादर्श के रूप में चुना गया था और इन 80 खिलाड़ियों को 40-40

---

[63]इन्दिरा ढुल एण्ड सुनील नन्दलाल, "ए कम्प्रेटिव स्टडी ऑफ एटीटयूड ऑफ स्टूडेन्टस् टुवर्डस कम्प्यूटर एज्युकेशन इन रिलेशन टु देअर इन्टेलिजन्स एण्ड सोसिओ-ईकानामिक स्टेटस्", <u>जरनल ऑफ एज्युकेशन एण्ड साईकोलाजी</u>, वाल्युम 62, नं. 1-2, अप्रैल-अक्टूबर 2004.

[64]बलजीत सिंह, केवल कृष्णन् इट अल., "योगासन एण्ड फिजीकल फिटनेस ऑफ कालेज प्लेअर्स इन रिलेशन टु स्पोर्टस् परफारमेन्स", <u>जरनल ऑफ स्पोर्टस साईन्सेस</u>, पटियाला : एन.एस.एन.आई.एस. पब्लिकेशन, वाल्यूम 27, नं. 3, जुलाई 2004, पृष्ठ क्र. 44.

के दो समूहों में बाँटा गया जिसे नियन्त्रित समूह तथा प्रायोगिक समूह का नाम दिया गया था। प्रायोगिक समूह के विद्यार्थियों को चुने हुये आसनों का 12 सप्ताह का प्रशिक्षण दिया गया। इसके परिणामों से ऐसा पता चला कि योगासनों का अभ्यास करने से शारीरिक क्षमता के कुछ पहलुओं में सुधार हुआ है। जैसे कि ताकत तथा लचीलापन लेकिन योग आसन के अभ्यास के द्वारा गति तथा दमखम के ऊपर कोई प्रभाव नहीं हुआ।

संक्षिप्त में इस अध्ययन के परिणामों को देखते हुए ऐसा कहा जा सकता है कि यौगिक क्रियाओं के अभ्यास द्वारा कुछ पहलुओं को सुधारा जा सकता है।

शर्मा एण्ड शर्मा[65] **(2004)** इन्होंने माध्यमिक स्तर के विद्यालयों के लड़कों के मनोवृत्ति के ऊपर यौगिक प्रशिक्षण के होने वाले प्रभाव का अध्ययन किया। जिसके लिए स्तरीय रैण्डम सेम्पलिंग के माध्यम से 30 विद्यार्थियों को जिनकी आयु 14-15 वर्ष की थी। इन न्यादर्शो को नई दिल्ली करोलबाग के रामजस माध्यमिक स्कूल में से चुना गया था। विद्यार्थियों की मनोवृत्ति को जांचने के लिए मनोवृत्ति मापनी का प्रयोग किया।

अपने अध्ययन में उन्होंने निम्नलिखित मनोवृत्ति को जाँचा -

1) अध्यापकों तथा अभिभावकों के प्रति मनोवृत्ति

2) अनुशासन के प्रति मनोवृत्ति

3) जीवन तथा मानवता के प्रति मनोवृत्ति

4) देश के प्रति मनोवृत्ति को जाँचा

5) धर्म के प्रति मनोवृत्ति को जाँचा

---

[65] जयप्रकाश शर्मा एण्ड दिनेशचन्द्र शर्मा, "ए स्टडी ऑफ इफेक्ट ऑफ यौगिक ट्रेनिंग आन एटीट्यूड ऑफ सेकेन्डरी स्कूल लेवल बॉईज", व्यायाम विज्ञान, अमरावती : एच.वी.पी.एम., अगस्त 2004, पृष्ठ क्र. 5-10.

इस अध्ययन के द्वारा उन्होंने पाया कि अध्यापकों तथा अविभावकों के प्रति मनोवृत्ति से सम्बन्धित 30 विद्यार्थियों ने 20% कम सुधार दिखाया, जबकि 12 विद्यार्थियों मे 31 से 50% सुधार हुआ। 3 विद्यार्थियों मे 50% ज्यादा सुधार हुआ और 6 विद्यार्थियों की मनोवृत्ति पहले जैसे ही रही।

अनुशासन के प्रति मनोवृत्ति के बारेमें 30 विद्यार्थियों मे से 12 विद्यार्थियों ने 20% से कम सुधार दर्शाया, जबकि 6 विद्यार्थियों में 31 से 50% सुधार हुआ और 9 विद्यार्थियों की मनोवृत्ति पहले जैसे ही रही।

जीवन तथा मानवता के प्रति मनोवृत्ति के बारे में 30 विद्यार्थियों में से 15 विद्यार्थियों ने 20% से कम सुधार दर्शाया, जबकि 6 विद्यार्थियों में 21 से 50% सुधार हुआ और 3 विद्यार्थियों में 50% से ज्यादा सुधार हुआ और 3 विद्यार्थियों की मनोवृत्ति पहले जैसे ही रही।

देश के प्रति मनोवृत्ति के बारे में 30 विद्यार्थियों में से 9 विद्यार्थियों ने 30% से कम सुधार दर्शाया, जबकि 12 विद्यार्थियों में 21 से 50% सुधार हुआ और 3 विद्यार्थियों में 50% से ज्यादा सुधार हुआ और 6 विद्यार्थियों की मनोवृत्ति पहले जैसे ही रही।

धर्म के मनोवृत्ति के बारे में 30 विद्यार्थियों में से 6 विद्यार्थियों ने 20% से कम सुधार दर्शाया, जबकि 12 विद्यार्थियों में 21 से 50% सुधार हुआ और 9 विद्यार्थियों मे 50% से ज्यादा सुधार हुआ और 3 विद्यार्थियों की धर्म के प्रति मनोवृत्ति पहले जैसे ही रही।

अनंथासयानाम[66] **(2004)** इन्होंने अपने पेपर, प्रास्पेक्टस एण्ड प्राब्लेमस इन इक्जामिनेशन रीफार्मस में लिखा है कि इन्होंने महाविद्यालय के 30 प्राध्यापकों के ऊपर जिन्होंने भारतीय विद्यापीठ में परीक्षा से सम्बन्धित ओरिएन्टेशन किया हुआ था, परीक्षा का स्तर सुधारने व समस्याओं को सुलझाने के लिए एक सर्वेक्षण किया।

---

[66] आर. अनन्थासयानाम एण्ड आर. रवि, ''प्रास्पेक्टस एण्ड प्राब्लमस इन एक्जामीनेशन रिफार्मस'', एज्युकेशनल रिव्यूव, वाल्यूम 47, 704, बैंगलोर: महालक्ष्मी लेआऊट, अप्रैल 2004.

यह सर्वेक्षण इस बात को ध्यान में रखकर किया गया था कि अध्यापक ही ऐसे उचित साधन है जो परीक्षा से सम्बन्धित समस्याओं में सूधार व मूल्यांकन कि प्रक्रिया में सुधार कर सकते है क्योंकि वे पढ़ाने, सीखाने तथा मूल्यांकन करने कि प्रक्रिया में शामिल है। इस सर्वेक्षण में प्राध्यापकों को संक्षिप्त में सुझाव देने के लिए कहा था जो कि निम्नलिखित है।

1) अभ्यासक्रम तैयार करते समय सैद्धान्तिक तथा प्रैक्टिकल के लिये प्रश्न बैंक तैयार किया जाए। जिनमे सैद्धान्तिक के लिए लम्बे उत्तर, छोटे उत्तर तथा संक्षिप्त उत्तर और प्रैक्टिकल के लिये Exercise Slip तैयार किये जायें। यह सभी प्रश्न विद्यार्थियों को मालूम होने चाहिये और साल के अन्त में होने वाली परीक्षा इन्ही प्रश्नों के आधार पर ली जायें। यह प्रश्न परीक्षा शुरू होने से कुछ समय पहले ही तैयार किये जाने चाहिये।

2) हर एक विद्यार्थी को अलग पेपर दिया जाये लेकिन उनमे प्रश्न व अन्य बातें समान हो और उनमें अभ्यासक्रम के सभी topic शामिल हों।

3) प्रश्न पत्र में दिये हुए सभी प्रश्न अनिवार्य होने चाहिए और उनमें पाठ्यक्रम से सम्बन्धित सभी बाते शामिल होना चाहिए।

4) परीक्षाऐं विद्यापीठ के द्धारा नियुक्त परीक्षकों व आन्तरिक परीक्षकों के द्धारा ली जाये। मौखिक परीक्षा को भी परीक्षा का परिणाम घोषित कर दिया जाना चाहिए।

5) परीक्षा समाप्त होने के दिन ही परीक्षा का परिणाम घोषित कर दिया जाना चाहिए।

इसके कारण प्रश्न पत्रों के फुटने की सम्भावना कम होगी, परिक्षकों पर अंक बढ़ाने के लिये ड़ाले जाने वाले दबाव कम होंगे व परिणाम स्वरूप मूल्यांकन feed back मिल सके व विद्यार्थियों को सुधारात्मक शिक्षा व सहायता दी जा सके।

विद्यार्थियों के आन्तरिक व लगातार किये जाने वाले मूल्यांकन को और ज्यादा मजबूत बनाने के लिए यह आवश्यक है कि मूल्यांकन का record रखा जाये।

लेकिन सबसे आवश्यक बात यह है की पेपर सेटिंग उचित ढ़ंग से होनी चाहिए। परीक्षा में विभिन्न गलतियों को सुधारने के लिए अध्यापकों ने कुछ अन्य सुझाव निम्नलिखित प्रकार से दिये है।

1) प्रश्न बैंक तैयार किये जाये।

2) अध्यापकों तथा विद्यार्थियों को प्रश्न बैंक की प्रतियाँ बाँट दी जाये।

3) जिस अध्यापक ने जो विषय पढ़ाया हो उसी को पेपर सेट करने के लिए दिया जाये।

4) पेपर सेटर को सुधारित अभ्यासक्रम से पहले ही दे दिया जाना चाहिए व उसे पेपर सेटिंग के लिए पर्याप्त समय दिया जाना चाहिए।

5) प्रश्न पत्रिकाओं का मूल्यांकन भी उन्ही परीक्षकों को दिया जाये जिन्होंने वे विषय पढ़ाये हो।

6) प्रश्न अभ्यासक्रम के लिए लगाई हुई दो पुस्तकों में से set किये जाये।

7) प्रश्न पत्रों की पृष्ठ संख्या पहले से अंकित की होनी चाहिए।

प्रेमलता और भाटियाँ[67] **(2005)** ने शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद में भाग लेने के प्रति अविभावकों की मनोवृत्ति का अध्ययन किया। अध्ययन का मुख्य उद्देश्य अविभावकों की उनके बच्चों की खेलकूद एवं शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों में भाग लेने के प्रति मनोवृत्ति का अध्ययन करना था। कुरुक्षेत्र जिले के विभिन्न महाविद्यालयों की 60 छात्राओं तथा उनके अविभावकों से 50 प्रश्नों की प्रश्नावली के माध्यम से आंकड़ें एकत्रित किये गये। छात्राओं को कहा गया कि वे प्रश्नावली को अपने अविभावकों से पूर्ण करवाकर लाये। प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण बारंबारता प्रतिशत के आधार पर किया गया और अर्थपूर्ण व्याख्या के लिए आवश्यक ग्राफिकल रेखाचित्रों का प्रयोग किया गया। इस अध्ययन से पता चला कि शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद प्रतियोगिता कार्यक्रमों में सहभागिता के प्रति अविभावकों की मनोवृत्ति पक्ष में नहीं पायी गयी।

---

[67]प्रेमलता, आर.के. भाटिया, ''ए स्टडी ऑफ द एटीट्यूड ऑफ पैरेन्टस टुवर्डस फिजीकल एज्युकेशन एण्ड स्पोर्टस पार्टिसिपेशन'', पेनाल्टी कार्नर, वाल्यूम 4, इशू 1, सायबर जोन, हमीरपुर, सितम्बर 2005, पृष्ठ क्र. 75-78.

डोगरा[68] **(2006)** इन्होंने महाराष्ट्र राज्य के केन्द्रीय विद्यालय के हायर सेकेन्डरी के छात्रों की शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद में सहभागिता के प्रति मनोवृत्ति का अध्ययन किया। 700 पुरूष एवं महिला छात्रों का 11 वी एवं 12 वी कक्षा में से रैण्डम विधी द्वारा न्यादर्श के रूप में चुनाव किया गया था। इस अध्ययन का उद्देश्य पुरूष-महिला, ग्रामीण व शहरी, खिलाड़ी तथा न खेलने वाले छात्रों की शारीरिक शिक्षा तथा खेल कार्यक्रमों में सहभाग के प्रति मनोवृत्ति की तुलना करना था।

आंकड़े एकत्रित करने के लिए, ''लिकर्ट स्केल'' के आधार पर मनोवृत्ति मापनी का निर्माण किया गया था। मीन, मेडियन, मानक विचलन, टी-टेस्ट तथा ॲनोवा आदि सांख्यिकिय तकनीकों की सहायता से आंकड़ों का विश्लेषण तथा आंकलन किया गया था।

इस अध्ययन से निम्नलिखित निष्कर्ष निकाले गये -

1) महाराष्ट्र राज्य में अध्ययन करने वाले केन्द्रीय विद्यालय के पुरूष तथा महिला छात्रों की शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद के कार्यक्रम में सहभागिता के प्रति मनोवृत्ति में कोई अन्तर नहीं पाया गया।

2) महाराष्ट्र राज्य के केन्द्रीय विद्यालयों के ग्रामीण तथा शहरी क्षेत्रों से सम्बन्ध रखने वाले छात्रों की शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद कार्यक्रम में सहभागिता के प्रति मनोवृत्ति में महत्त्वपूर्ण अन्तर पाया गया।

3) महाराष्ट्र राज्य में केन्द्रीय विद्यालयों के हायर सेकेन्डरी छात्रों के खिलाड़ी तथा न खेलने वाले छात्रों की शारीरिक शिक्षा और खेलों के कार्यक्रम में सहभागिता के प्रति मनोवृत्ति में महत्त्वपूर्ण अन्तर पाया गया।

---

[68]अरूणा डोगरा, एटीट्यूड ऑफ हायर सेकेन्डरी स्टूडेन्ट ऑफ केन्द्रिय विद्यालयाज टुवर्ड्स पार्टिसिपेशन इन फिजीकल एज्युकेशन एण्ड स्पोर्टस् प्रोग्राम इन महाराष्ट्रा, पीएच.डी. थिसिस, संत गाडगे बाबा अमरावती यूनिवर्सिटी, अमरावती, (2006).

ठाकुर[69] (2007) इन्होंने महाराष्ट्र राज्य अन्तर्गत विदर्भ क्षेत्र में आने वाले विश्वविद्यालयों में कार्यरत कर्मचारियों के सामाजिक-आर्थिक स्तर, स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याऐं तथा कर्मचारियों का शारीरिक क्षमता के प्रति दृष्टिकोन का अध्ययन किया। इनके अध्ययन के निम्नलिखित उद्देश्य थे :-

1) कर्मचारियों के सामाजिक-आर्थिक स्तर का पता लगाना।

2) प्रशासकीय तथा शैक्षणिक विभाग के कर्मचारियों के स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं का पता लगाना।

3) विभिन्न सामाजिक-आर्थिक स्तर से सम्बन्ध रखने वाले कर्मचारियों में स्वास्थ्य से सम्बन्धित समस्याओं का पता लगाना।

4) कर्मचारियों के शारीरिक क्षमता के प्रति मनोवृत्ति का पता लगाना।

5) प्रशासकीय तथा शैक्षणिक विभागीय कर्मचारियों की शारीरिक क्षमता के प्रति मनोवृत्ति की तुलना करना।

6) महिला तथा पुरुष कर्मचारियों के शारीरिक क्षमता के प्रति मनोवृत्ति में महत्त्वपूर्ण अन्तर की तुलना करना।

7) ग्रामीण तथा शहरी क्षेत्र से सम्बन्ध रखने वाले कर्मचारियों की शारीरिक क्षमता के प्रति मनोवृत्ति की तुलना करना।

8) विभिन्न सामाजिक-आर्थिक स्तर रखने वाले कर्मचारियों की शारीरिक क्षमता के प्रति मनोवृत्ति का पता लगाना।

9) कर्मचारियों के सामाजिक-आर्थिक स्तर, स्वास्थ्य से सम्बन्धित समस्याऐं और शारीरिक क्षमता के प्रति दृष्टिकोन के बीच में सम्बन्ध का पता लगाना।

---

[69] राहुल ठाकुर, ''ए स्टडी ऑफ सोशियो-इकोनामिक स्टेटस्, हेल्थ प्रॉब्लेम्स ऑफ एम्प्लाईस वर्किंग इन महाराष्ट्रा रिजन यूनिवर्सिटीज ऑफ महाराष्ट्रा एण्ड देअर एटीट्यूडस् टुवर्डस् फिजीकल फिटनेस'', अप्रकाशित पीएच.डी. थिसिस, बुन्देलखण्ड विश्वविद्यालय, झाँसी, (2007).

आंकड़ें एकत्रित करने के लिये निम्नलिखित साधनों का प्रयोग किया गया था:-

1) डॉ. आर.एल. भारद्धाज सामाजिक-आर्थिक स्तर मापनी।

2) स्वयं निर्मित कर्मचारी स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या प्रश्नावली।

3) स्वयं निर्मित मनोवृत्ति मापनी जो कि "लिकर्ट" मनोवृत्ति मापनी 1932 पाँच बिन्दु स्केल पर आधारित थी।

इस अध्ययन में 550 कर्मचारियों का विदर्भ क्षेत्र के अन्तर्गत आने वाले तीन विश्वविद्यालयों आर.एस.टी. नागपुर विश्वविद्यालय, एस.जी.बी. अमरावती विश्वविद्यालय तथा कालीदास संस्कृत विश्वविद्यालय, रामटेक में से स्तरिय यादृच्छिक विधि द्धारा न्यादर्श के रुप में चुनाव किया गया था। जिसमें 335 प्रशासकीय जैसे ऑफिसर, क्लर्क, चपरासी तथा 215 शैक्षणिक कर्मचारी जिसमें प्राध्यापक, प्रपाठक तथा अधिव्याख्याता शामिल थे। माध्य, प्रतिशत, मानक विचलन, टी-टेस्ट तथा काई स्केअर आदि सांख्यिकीय तकनीकों के द्धारा आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण तथा आकलन किया गया था। इस अध्ययन से निम्नलिखित परिणाम निकाले गये :-

1) ज्यादातर कर्मचारी मध्यम आर्थिक स्तर से सम्बन्ध रखते थे। जबकि यह भी पाया गया कि कोई भी कर्मचारी गरीबी रेखा से नीचे नहीं है।

2) प्रशासकीय तथा शैक्षणिक कर्मचारियों में उच्च रक्तदाब, एनजीना, छाती में दर्द, दमा, एलर्जी, पीठ में दर्द, स्पोन्डेलायटिस, डायबीटिज तथा आँख से सम्बन्धित बीमारियाँ पायी गयी। लेकिन यह बीमारियाँ प्रशासकीय विभाग के कर्मचारियों में अधिक थी।

3) निम्न सामाजिक-आर्थिक स्तर रखने वाले कर्मचारियों में ज्यादा स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याऐं पायी गई। जबकि मध्यम आर्थिक स्तर तथा उच्च आर्थिक स्तर में क्रमशः बीमारियों की मात्रा कम पायी गई।

4) कर्मचारियों की शारीरिक क्षमता के प्रति सकारात्मक मनोवृत्ति पायी गई।

5) प्रशासकीय तथा शैक्षणिक विभागीय कर्मचारियों की शारीरिक क्षमता में महत्त्वपूर्ण अन्तर पाया गया।

6) महिला तथा पुरुष कर्मचारियों के शारीरिक क्षमता में महत्त्वपूर्ण अन्तर पाया गया।

7) ग्रामीण तथा शहरी क्षेत्र से सम्बन्ध रखने वाले कर्मचारियों में शारीरिक क्षमता के प्रति महत्त्वपूर्ण अन्तर पाया गया।

8) उच्च सामाजिक-आर्थिक स्तर से सम्बन्ध रखने वाले कर्मचारियों की शारीरिक क्षमता के प्रति मनोवृत्ति मध्यम तथा निम्न सामाजिक-आर्थिक स्तर क्रमश: की अपेक्षा अधिक पायी गई।

9) कर्मचारियों की सामाजिक-आर्थिक स्तर, स्वास्थ्य समस्याओं तथा शारीरिक क्षमता के प्रति दृष्टिकोण के बीच महत्त्वपूर्ण सम्बन्ध पाया गया।

इस अध्ययन से यह निष्कर्ष निकाला जाता है कि सामाजिक-आर्थिक स्तर, स्वास्थ्य तथा शारीरिक क्षमता के बीच बहुत गहरा सम्बन्ध है।

महेन्द्र रेड्डी तथा रघु[70] (2007) इन्होंने सूक्ष्म अध्यापन के बारे में विद्यार्थी शिक्षकों की मनोवृत्ति को जाँचने के लिये अध्ययन किया। इस अध्ययन में 110 विद्यार्थी शिक्षकों मे से 57 पुरूष तथा 53 महिलायें थी। इनमें से 70 विद्यार्थी शासकीय महाविद्यालय तथा 40 अशासकीय महाविद्यालयों में अध्ययनरत थे।

---

[70]ए. रघु एण्ड महेन्द्र रेड्डी, ''ए स्टडी ऑफ एटिट्युड ऑफ स्टुडन्टस् टिचर्स टुवर्डस माईक्रो टिचिंग'', जरनल ऑफ एज्युकेशनल रिसर्च एण्ड एक्सटेशन, कोयम्बटूर, आर.के.एम.बी. कॉलेज ऑफ एज्युकेशन (1 सितंबर 2007), व्हाल्युम 44 (3), पृष्ठ क्र. 8-19.

इस अध्ययन के उद्देश्य निम्नलिखित थे –

1) सूक्ष्म अध्यापन के प्रति विद्यार्थी शिक्षक कहाँ तक अनुकूल मनोवृत्ति रखते है, उसकी जाँच करना।

2) पुरूष तथा महिला विद्यार्थियों की सूक्ष्म अध्यापन अध्ययपन के प्रति मनोवृत्ति में अन्तर की जाँच करना।

3) विज्ञान तथा कला संकाय के विद्यार्थी शिक्षकों के बीच मनोवृत्ति में अन्तर की जाँच करना।

4) स्नातक तथा स्नातकोत्तर विद्यार्थी शिक्षकों के बीच मनोवृत्ति के बारे में जाँच करना।

5) अशासकीय महाविद्यालयों के पुरूष तथा महिला विद्यार्थी शिक्षकों के बीच मनोवृत्ति की जाँच करना।

6) शासकीय महाविद्यालयों के पुरूष तथा महिला विद्यार्थी शिक्षकों के बीच मनोवृत्ति की जाँच करना।

7) अशासकीय तथा शासकीय महिला महाविद्यालयों में विद्यार्थी शिक्षकों के बीच मनोवृत्ति के अन्तर की जाँच करना।

इस अध्ययन की मुख्य परिकल्पना सूक्ष्म अध्यापन के प्रति विद्यार्थी शिक्षकों की मनोवृत्ति में कोई भी अर्थपूर्ण अन्तर नहीं होगा, यह की गयी थी।

इस अध्ययन के लिए डॉ. विष्णूचंद्र दास तथा वसंत गोगई (1999) के द्वारा तैयार की गयी मनोवृत्ति मापनी का प्रयोग किया गया था। जिसमें कुल 26 कथन थे। जिनमें 14 अनुकूल तथा 12 प्रतिकूल कथन थे। हर कथन को पूर्णत: सहमत, सहमत, कोई निर्णय नहीं, असहमत तथा पूर्णत: असहमत के आधार पर मापन किया गया था। इस अध्ययन के परिणाम निम्नलिखित थे।

1) 65.5% विद्यार्थी शिक्षकों का सूक्ष्म अध्यापन के प्रति सकारात्मक तथा 34.5% विद्यार्थी शिक्षकों का नकारात्मक मत पाया गया।

2) महिला तथा पुरूष विद्यार्थी शिक्षकों के मत में अर्थपूर्ण अन्तर नहीं पाया गया।

3) उसी प्रकार से विज्ञान तथा कला, अशासकीय तथा शासकीय महाविद्यालयों, स्नातक तथा स्नातकोत्तर विद्यार्थी शिक्षकों के बीच में भी सूक्ष्म अध्यापन के प्रति अर्थपूर्ण मनोवृत्ति नहीं पायी गयी।

लेकिन अशासकीय तथा शासकीय महाविद्यालयों के स्नातकोत्तर विद्यार्थी शिक्षकों के बीच में सूक्ष्म अध्यापन के प्रति सार्थक अन्तर पाया गया था।

विक्टर पैरेटोमोड[71] **(2007)** इन्होंने नाईजेरिया में कार्यरत् अध्यापकों के अनुमानित स्तर तथा अध्यापन व्यवसाय के प्रति मनोवृत्ति का अध्ययन किया।

इस अध्ययन के उद्देश्य निम्नलिखित थे –

1) अध्यापकों का अपने व्यवसाय के प्रति प्रतिष्ठा को निर्धारित करना व पुरूष तथा महिला अध्यापकों के दृष्टिकोण के बीच में सार्थक अन्तर अर्थपूर्ण है या नहीं ढूँढना था।

2) महिला तथा पुरूष अध्यापकों के द्वारा व्यवसायिक प्रतिष्ठा को क्या बराबर का महत्त्व दिया जाता है। इस में सार्थक अन्तर को ढूँढना था।

3) अध्यापक अपने व्यवसाय से कितने सन्तुष्ट है और महिला तथा पुरूष अध्यापकों में व्यवसाय के प्रति सन्तुष्टि में कोई सार्थक अन्तर है या नहीं यह ढूँढना था।

इस के साथ–साथ यह भी निर्धारित करना था कि क्या अध्यापक विश्वविद्यालयों शिक्षा को उनके व्यवसायिक स्तर में उन्नति का साधन मानते है या नहीं।

---

[71]विक्टर एफ. पैरिटोमोड, ''द प्रशीव्ड स्टेटस् ऑफ टिचर्स एण्ड देअर एटिट्युड टुवर्ड टिचिंग एज ए कॅरिअर'', <u>जरनल ऑफ एज्युकेशनल रिसर्च एण्ड एक्सटेशन</u>, कोयम्बटूर, आर.के.एम.बी. कॉलेज ऑफ एज्युकेशन (1 सितंबर 2007), व्हाल्युम 44 (3), पृष्ठ क्र. 50-62.

इस अध्ययन को पूरा करने के लिए यादृच्छिक पद्धति से माध्यमिक विद्यालयों के 514 अध्यापकों को चुना गया था। इस अध्ययन के आँकड़े एकत्रित करने के लिए प्रश्नावली जो की Pritchard (1983) के द्वारा बनाई गयी थी उसका प्रयोग किया गया था। प्रश्नावली के दुसरे भाग में लिकर्ट के आधार पर तैयार किये गये कथनों का समावेश किया गया था।

आँकड़ों का विश्लेषण करने के लिए प्रतिशत तथा काय स्केअर का प्रयोग किया गया था।

इस अध्ययन में यह परिणाम निकले कि रीवर्स राज्य के माध्यमिक विद्यालयों में कार्यरत अध्यापक अपने प्रतिष्ठा तथा अध्यापन को एक व्यवसाय के रूप में अपनाकर सन्तुष्ट नहीं पाये गये। क्योकि नाईजेरिया में अध्यापन व्यवसाय को एक पूर्ण व्यवसाय के रूप में मानने में कुछ रूकावटे हैं। उन्होंने विश्वविद्यालयों शिक्षा को अध्यापन प्रतिष्ठा को बढ़ाने का एक प्रयास माना। बहुत से अध्यापको ने अपनी नोकरी को छोड़ देने की ईच्छा जाहिर की।

अध्याय - 3

अध्ययन का प्रारूप

अध्याय 3

अध्ययन का प्रारूप

भूमिका :-

अध्ययन के प्रारूप के बारे में कहें तो यह किसी भी शोध कार्य का एक सुव्यवस्थित और तार्किक रूप से नियोजित किया हुआ एक भाग है।

कर्लिंगर[1] (1964) ने इसके बारे में कहा है कि, अध्ययन का प्रारूप किये जाने वाले शोधकार्य की योजना, ढाँचा तथा रणनीति है जिसके द्वारा शोधकार्य से सम्बन्धित प्रश्नों के उत्तर ढूँढे जा सकें और आंकड़ों की भिन्नताओं को नियंत्रित किया जा सके। इसमें योजना का जहाँ तक सवाल है तो वह शोधकार्य से सम्बन्धित कार्यक्रम की पूर्ण कार्य योजना है। इसमें वह सभी बातें आती हैं जो कि शोधकर्ता के द्वारा शोधकार्य के दौरान की जाती हैं। जैसे की परिकल्पनाओं के लिखने से लेकर, सम्बन्धित साहित्य का समालोचन करना, शोधकार्य से सम्बन्धित साधनों का निर्माण करना और वैध साधनों के द्वारा आंकड़ों को एकत्रित करना व उनका विश्लेषण करके परिणाम निकालना तथा चर्चा करना।

इतना ही नहीं परिणामों को जनता तक पहुँचाना भी शोधकर्ता का ही कार्य है। संक्षिप्त में यदि कहें तो शोध कार्य के प्रारूप में आँकड़े एकत्रित करने से लेकर उनका विश्लेषण करने व परिणाम निकालने की क्रमबध्द योजना आती है।

---

[1]फ्रेड एन. कर्लिंगर, फाऊंडेशन ऑफ बिहेवियरल रिसर्च, (न्यूयॉर्क : हॉल्ट रिनचर्ट एण्ड विन्सटन, इन्चार्ज, 1964), पृष्ठ क्र. 275.

यंग[2] (1968) के अनुसार ऐसे अध्ययन अर्थपूर्ण तथा सार्थक होते हैं जिनकी योजना एक विशेष बात को ध्यान में रखकर की जाती है। लेकिन विचारों को अध्ययन की प्रक्रिया के दौरान सुधारा जा सकता है। इतना ही नहीं यदि कुछ बातें किसी विशेष वैज्ञानिक रूचि के अधीन आती हैं तो उन्हें भी विस्तृत किया जा सकता है। या उनमें काट छाँट की जा सकती है। लेकिन यह अध्ययन की प्रक्रिया की आवश्यकता के अनुसार होता है।

क्योंकि वर्तमान अध्ययन वर्णनात्मक स्वरूप का था जिसमें बहुत से विद्धानों के अनुसार वर्तमान स्थितियों से सम्बन्धित सूचनाएँ एकत्रित की जाती हैं। इस प्रकार के अध्ययनों के अन्तर्गत समुदायों की विशेषताओं का वर्णन करना, लोगों की अभिरूचियों को जाँचना या विभिन्न समस्याओं से सम्बन्धित लोगों के विचारों को जानना और विशेषकर आपस में सम्बन्धित हैं या नही इस बात की जाँच करना आता है। इस प्रकार के कार्य के लिए आंकड़े एकत्रित करने के लिए वर्णनात्मक अध्ययनों में बहुत से साधनों का प्रयोग किया जाता है। जैसे कि निरीक्षण, प्रश्नावली, साक्षात्कार, अभिवृत्ति मापनी तथा स्केलींग तंत्रों का प्रयोग किया जाता है। इन अध्ययनों में मुख्यत: आंकड़े एकत्रित करने के लिए अभिवृत्ति सर्वेक्षणों का प्रयोग किया जाता है। लेकिन किन साधनों का प्रयोग किया जाए यह शोधकर्ता की सूझबूझ के ऊपर निर्भर करता है।

बेस्ट एण्ड काहन[3] (1992) की पुस्तक के अनुसार वर्णनात्मक शोधकार्य की पद्धति व्यवहारिक विज्ञानों के लिए विशेषत: उपयुक्त है। क्योंकि शोधकर्ता की रूचि अनुसार बहुत से प्रकार के व्यवहारों को केवल वर्णनात्मक पद्धति के द्वारा ही उचित ढ़ंग से मापा तथा विश्लेषित किया जा सकता है।

---

[2]पी.व्ही. यंग, साइन्टीफिक सोसियल सर्वे एण्ड रिसर्च (एन.एड.), (न्यू दिल्ली : प्रेंटीस हॉल आयएनसी., इंग्लवुड क्लीपस,1968), पृष्ठ क्र. 31.

[3]जे.डब्ल्यू. बेस्ट एण्ड काहन, रिसर्च इन एज्युकेशन, (6th एडीसन, न्यू दिल्ली : प्रेंटीस हॉल ऑफ इंडिया प्राइवेट लिमिटेड,1992), पृष्ठ क्र. 77.

इन सभी तथ्यों को ध्यान में रखते हुए वर्तमान शोधकर्ता ने अपने शोधकार्य को निम्नलिखित अवस्थाओं में पूरा किया है :-

(1) कर्मचारियों के व्यक्तिगत परिचय (Bio-data) से सम्बन्धित सूचनाएँ एकत्रित करने के लिए एक प्रारूप का निर्माण किया जिसमें कर्मचारियों के बारें में सामान्य सूचनाएँ भरी गयी।

(2) कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के बारें में मनोवृत्ति को जांचने के लिए मनोवृत्ति मापनी की रचना की गयी।

(3) यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति पर विशेषज्ञों की राय को जानने के लिए साक्षात्कार सूचि का निर्माण किया गया। विशेषज्ञों में शारीरिक शिक्षा तथा योग विभाग के वरिष्ठ प्राध्यापकों तथा प्राचार्यों को लिया गया था।

जनसंख्या (Population) :

वर्तमान अध्ययन के लिए अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा (मध्य प्रदेश) के विभिन्न विभागों व अन्य 84 महाविद्यालयों में कार्यरत् प्रशासकीय तथा शैक्षणिक विभाग के कर्मचारियों को जनसंख्या के रुप में लिया गया था।

न्यादर्श पद्धति :

वर्तमान शोधकार्य के लिए अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा के कुल 84 महाविद्यालयों में से 25 शासकीय तथा 20 अनुदानित महाविद्यालयों एवं विश्वविद्यालय के विभिन्न विभागों को शोध कार्य के लिए चुना गया था। न्यादर्शो के चुनाव के लिए Random पद्धति का प्रयोग किया गया था।

वर्तमान शोधकार्य के लिए चुने गये कर्मचारियों का न्यादर्श लेने के लिए महाविद्यालयों एवं विश्वविद्यालय के विभिन्न विभागों में से 50% कर्मचारी (पुरूष तथा महिला)

Stratified Random Sampling पद्धति के द्वारा चुने गये थे। जिनमें 412 प्रशासकीय (ऑफिसर - 49, क्लार्क - 199, चपरासी - 164) तथा 328 अकैडमिक स्टाफ (अधिव्याख्याता - 275, प्रपाठक - 15 और प्राध्यापक - 38) अर्थात कुल 740 कर्मचारी न्यादर्श के रूप में चुने गये थे।

आंकड़े एकत्रित करने के साधन :

न्यादर्श का चुनाव कर लेने के बाद वर्तमान शोधकर्ता के लिए आगे का कार्य उपयुक्त साधनों का प्रयोग करना था। किसी भी अध्ययन के लिए साधनों का चुनाव करना बहुत सी बातों के ऊपर निर्भर करता है। जैसे कि अध्ययन के उद्देश्य, शोधकर्ता के पास अध्ययन के लिए समय, उपयुक्त परीक्षणों की उपलब्धता, शोधकर्ता की व्यक्तिगत समर्थता, दिये जानेवाले अंको (Norms) का होना इत्यादि पर निर्भर करता है। स्वामी विवेकानन्द[4] जी ने अपनी पुस्तक 'शिक्षा' में लिखा है कि "किसी भी कार्य के साधनों के विषय में उतना ही सावधान रहना चाहिए"; जितना कि उसके साध्य के विषय में इन सभी बातों को ध्यान में रखते हुए और पूर्व में किये हुए शोधकार्य जिनका वर्णन दूसरे अध्याय में किया हुआ है, उनका विस्तृत अध्ययन करने के बाद वर्तमान शोधकर्ता ने "Likert" (1932) की तकनीक के आधार पर अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा (म.प्र.) में कार्यरत् कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति का अध्ययन करने के लिए मनोवृत्ति मापनी का निर्माण किया। आंकड़े एकत्रित करने के लिए निम्नलिखित साधनों का प्रयोग किया गया था।

(1) कर्मचारियों का परिचय (Bio-Data) प्राप्त करने के लिए सूचना प्रारूप।

(2) कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के प्रति मनोवृत्ति जांचने के लिए मनोवृत्ति मापनी।

(3) विशेषज्ञों से यौगिक क्रियाओं के बारें में मत जानने के लिए साक्षात्कार सूची।

---

[4]स्वामी विवेकानन्द, शिक्षा, (नागपुर : रामकृष्ण मठ, 1985), पृष्ठ क्र. 42.

इस अध्ययन के लिए वर्तमान शोधकर्ता ने "Likert" तकनीक को उसके अधिकतम गुणों के कारण जो कि निम्नलिखित हैं; प्रयोग करने का चुनाव किया था :-

(1) यह तकनीक मापनी (Scale) तैयार करते समय अध्ययन किये जाने वाले समूह के द्वारा सामने आने वाली कठिनाईयों को दूर करती है।

(2) अन्य मापनियाँ जिनमें कुछ ही कथन होते हैं उनके द्वारा प्राप्त की गई विश्वसनीयता से इसकी विश्वसनीयता कहीं ज्यादा हैं।

(3) "Thrustone" पद्धति के द्वारा प्राप्त किए हुए परिणामों की तुलना में इस मापनी के द्वारा प्राप्त किये हुए परिणाम ज्यादा अच्छे होते है।

(4) "Thrustone" द्वारा विकसित की गई मापनी से इसमें कही कम मेहनत करनी पड़ती है। यह गणना के लिए बहुत आसान है।

(5) इसमें मूल अवस्था में कथनों का वर्गीकरण करने के लिए कम समय लगता है।

परिचय प्रारूप (Bio-data) का निर्माण :

परिचय प्रारूप में निम्नलिखित बातों को लिया गया था :-

(1) कर्मचारी का पूरा नाम

(2) विश्वविद्यालय/महाविद्यालय का नाम

(3) पद का नाम (नियमित/अनियमित), विभाग का नाम

(4) लिंग

(5) विश्वविद्यालय/महाविद्यालय का स्वरूप (सरकारी/गैर सरकारी/बिना अनुदानित)

(6) विश्वविद्यालय/महाविद्यालय की स्थिति (शहरी/ग्रामीण)

(7) विश्वविद्यालय/महाविद्यालय के शुरू होने का वर्ष

(8) आर्थिक स्तर (वार्षिक)

(9) क्या आप नियमित रूप से योग करते हैं?

इसी प्रारूप को मतावली के भाग 'A' में Bio-Data के रूप में डाला गया था।

कर्मचारियो के लिए मनोवृत्ति मापनी (Attitude Scale) **की रचना :-**

मनोवृत्ति मापनी की रचना के लिए प्रारम्भ में वर्तमान शोधकर्ताने 111 कथन (Statements) जो कि विभिन्न प्रकार के मत प्रदर्शित करने वाली थी, उनका चुनाव किया। उसके बाद शोधकार्य से सम्बन्धित विशेषज्ञों, प्राध्यापकों व अपने मार्गदर्शक को त्रुटियाँ निकालने के लिये दी गई। इन सब के सहयोग से 19 कथन (Statements) जो कि गलत थे या विषय से सम्बन्धित नहीं थे तथा दोहरा अर्थ निकालने वाले थे, उनको मतावली से निकाल दिया गया था। अन्तिम मतावली तैयार करते समय निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखा गया था :-

(1) मतावली में लिए गये कथन (Statements) तैयार करते समय विषय वस्तु (Content), अध्ययन की प्रक्रिया (Process) तथा कर्मचारी (Product) से सम्बन्धित प्रश्नों का समावेश किया गया था। यह प्रश्न योग सम्बन्धित साहित्य तथा अन्य विद्वानों व मार्गदर्शक के सहयोग से एकत्रित किए गये थे।

(2) केवल उन्ही कथनों (Statements) को लिया गया था जिनका केवल एक ही अर्थ निकलता था।

(3) केवल उन्ही कथनों को लिया गया था जिनका उचित तथा अध्ययन से सम्बन्धित अर्थ निकलता था।

(4) जो कथन (Statements) कर्मचारियों को पूरी समझ मे आते थे उन्ही को लिया गया था।

(5) कथनों की भाषा से सम्बन्धित रचना तथा सरलता को ध्यान में रखा गया था।

(6) कथनों की रचना करते समय दो नकारात्मक अर्थ निकालने वाले कथनों को नहीं लिया गया था।

(7) ऐसे कथनों को टाला गया था जिन्हें या तो प्रत्येक कर्मचारी भर सकता था या कोई भी नहीं भर सकता था।

(8) ऐसे शब्द जैसे कि केवल, अभी, कभी-कभी, किस तरह इत्यादि जिनके कारण कर्मचारियों को भ्रम पैदा हो उनको निकाल दिया गया था।

इस प्रकार मतावली में केवल 92 कथनों को समावेशित किया गया था। इसके बाद कथनों का वर्गीकरण नकारात्मक मनोवृत्ति तथा सकारात्मक मनोवृत्ति दर्शाने वाले कथनों के रूप में किया गया। इस प्रकार पूरी मतावली में 46 कथन अनुकूल तथा 46 प्रतिकूल रखे गए थे।

पायलट अध्ययन (Pilot Study)

प्रारम्भिक मतावली तैयार हो जाने के बाद अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा, के विभिन्न विभागों में से 25 अफसर, 25 क्लर्क, 25 प्राध्यापक, 25 भृत्य (चपरासी); इस प्रकार कुल 100 कर्मचारियों से मतावली को भरवाया गया था। मतावली शोधकर्ता ने अपने सामने भरवायी ताकि कर्मचारी एक दूसरे को पूछ कर अपना मत न दें और कर्मचारियों की शंकाओं का निवारण किया जा सके। मतावली भरने के लिये कोई भी समय निश्चित नहीं किया गया था। मतावली भरते समय "Likert" 05 बिंदुओ (Five points) जो कि 'पूरी तरह से सहमत' से लेकर, 'पूरी तरह असहमत' थे, उनके आधार पर अपना मत दिया। उसके बाद शोधकर्ता ने भरी हुई मतावलियों का मूल्यांकन किया गया और कथनों को निम्नलिखित ढ़ंग से अंक दिये गये :-

(1) धनात्मक मनोवृत्ति दर्शाने वाले कथनों (Items) को निम्नलिखित ढ़ंग से मूल्य प्रदान किये गये थे।

Sr. No.	Categories		Weight Scale Value
1.	Strongly Agreed	(S.A.)	05
2.	Agreed	(A.)	04
3.	Undecided	(U.)	03
4.	Disagreed	(D.)	02
5.	Strongly Disagreed	(S.D.)	01

(2) ऋणात्मक मनोवृत्ति दर्शाने वाले कथनों (Items) को विपरीत क्रम से मूल्य दिये गये थे।

Sr. No.	Categories		Weight Scale Value
1.	Strongly Agreed	(S.A.)	01
2.	Agreed	(A.)	02
3.	Undecided	(U.)	03
4.	Disagreed	(D.)	04
5.	Strongly Disagreed	(S.D.)	05

इस प्रकार से मूल्य प्रदान करके किसी भी कर्मचारी का स्कोर उसके द्वारा दिए गए सभी कथनो (Items) के अंको का कुल जोड़ था। जिन कथनो (Items) को अंकित नहीं किया गया था उन्हे 03 अंक दिए गए थे।

इस प्रकार कुल अंको की रेन्ज निम्नतम 92 से लेकर अधिकतम 460 अंको की थी। निम्नतम तथा अधिकतम के बीच का स्कोर 276 था जो कि न ही ऋणात्मक और न ही धनात्मक मनोवृत्ति को दर्शाने वाला था। कर्मचारियों के कुल अंको के अनुसार उनकी मतावलियों

को घटते क्रम अर्थात उच्चतम अनुकूल मनोवृत्ति से लेकर निम्नतम अनुकूल मनोवृत्ति तक क्रमबद्ध लगाया गया था।

इस प्रकार से पायलट अध्ययन का मुख्य उद्देश्य सांख्यिकीय रूप से अनुकूल तथा प्रतिकूल मत दर्शाने वाले कथनों (Items) को अलग-अलग करना था। इस कार्य को पूरा करने के लिए इन कथनों का विश्लेषण निम्नलिखित ढ़ंग से किया गया था।

कथनों का विश्लेषण (Items Analysis)

कथनों (Items) का विश्लेषण करने के लिए पायलट अध्ययन के लिए चुने गये कर्मचारियों की मतावलियों को उनके मनोवृत्ति अंको के आधार पर क्रमबद्ध लगाया गया था। उसके बाद इनका विश्लेषण करने के लिए सबसे ज्यादा अंक प्राप्त करने वाले 27% कर्मचारियों को तथा सबसे कम अंक प्राप्त करनेवाले 27% कर्मचारियों को 2 समूहों के रूप में चुन लिया गया था। **डेविस**[5] (1949) के अनुसार, "We make use of the proportion of successes in the highest and lowest 27% of the samples because these data are those employed in obtaining a discrimination index." उसके बाद हर एक कथन की 't' Value निकालने के लिए निम्नलिखित ढ़ंग से सांख्यिकीय गणनाएँ की गई।

सांख्यिकीय गणनाएँ :- (Statistical Calculations)

उपरोक्त ढ़ंग से बनाए गये कर्मचारियो के दो समूहों के लिए और दोनों समूहों से सम्बन्धित प्रत्येक कथनों (Statments) का सांख्यिकीय विश्लेषण करके उनकी 't' Value (Critical Discrimination Ratio) निकाली गई। उसके लिए प्रत्येक कथन को ऊँचे तथा नीचे समूहों में विभिन्न मूल्यों (Weights) की बारंबारता ढूंढने के लिये विश्लेषित किया गया था।

---

[5] डेविस, ए हैंण्ड बुक ऑफ मेथॅडॅलोजि ऑफ रिसर्च, (कोयमबटूर : श्री रामक्रिशन मिशन विद्यालय प्रेस, 1976), पृष्ठ क्र. 32.

फिर इन बारंबारताओं की सहायता से हर एक कथनों का Mean तथा Standard Deviation निकाला गया उसके बाद 't' test लगाकर दोनों मध्यमानों (means) मे अन्तर सार्थक है या नहीं यह जांचा गया। इसके लिए निम्नलिखित सूत्र का प्रयोग किया गया।

जब दो न्यादर्श एक ही आकार के हों अर्थात जिनमें $N_1=N_2$ तो Guilford के द्वारा बतायी गई Fisher's 't' value जो कि un-correlated means के लिए प्रयोग की जाती है उसका प्रयोग किया गया था।

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\dfrac{\Sigma X_1^2 + \Sigma X_2^2}{N_1 (N_1 - 1)}}}$$

Where N_1 = Size of either sample

OR

$$t = \frac{X_H - X_L}{\sqrt{\dfrac{\Sigma X_H^2 - (X_H)^2 + \Sigma X_L^2 - (\Sigma X_L)^2}{N (N - 1)}}}$$

(Guilford)[6]

X_H is the mean value of the 'High' group.

X_L is the mean value of the 'Low' group.

X_H is the score of the 'High' group.

X_L is the score of the 'Low' group

Where, $\Sigma X_H = \Sigma f_X$ and $\Sigma X_L = \Sigma f_X$

---

[6] जे.पी. गिलफोर्ड, ''फन्डामेंटल स्टॅटिस्टिक्स इन साइकोलाजी एण्ड एज्युकेशन (3^{rd} एडीसन) (टोक्यो : मेक-ग्रा हिल बुक कम्पनी इन्चार्ज, 1956), पृष्ठ क्र. 158.

A Sample table showing tabulation for calculation of critical ratio.

HIGH					LOW			
Categories	Weight X	F	F_X	F_X^2	X	F	F_X	F_X^2
Strongly Agree	5	7	35	175	5	2	10	50
Agree	4	4	16	64	4	2	8	32
Undecided	3	3	9	27	3	1	3	9
Disagree	2	5	10	20	2	7	14	28
Strongly Disagree	1	8	8	8	1	15	15	15
Total		**27**	**78**	**294**		**27**	**50**	**134**

N = 27

$$X_H = \frac{\Sigma X_H}{N} \qquad X_L = \frac{\Sigma X_L}{N}$$

$$\text{Mean} = \frac{78}{27} \qquad \text{Mean} = \frac{50}{27}$$

$$= 2.88 \qquad = 1.85$$

$$X_H^2 = 294 \qquad X_L^2 = 134$$

$$(X_H)^2 = (2.88)^2 \qquad (X_L)^2 = (1.85)^2$$

$$= 8.29 \qquad = 3.42$$

$$X_H - X_L = 2.88 - 1.85$$

$$= 1.55$$

$$t = \frac{1.55}{\sqrt{\dfrac{2.94 - 8.29 + 134 - 3.42}{27\,(27-1)}}} = \frac{1.55}{\sqrt{\dfrac{416.29}{702}}}$$

$$= \frac{1.55}{\sqrt{0.59}}$$

$$= \frac{1.55}{0.77}$$

$$\therefore\ t = 2.01$$

इसके बाद वर्तमान शोधकर्ता ने उपरोक्त सूत्र के आधार पर प्रत्येक कथन (Statement) की 't' Value निकाली। फिर शोधकर्ता ने उनकी सार्थकता (Significance) देखने के लिए 52 स्वाधीनता स्तर (degree of freedom) पर 0.05 सार्थकता स्तर (level of significance) का प्रयोग किया। जिसपर 't' value 2.00 पाई गई। अन्तिम मतावली के लिए उन्ही कथनों को रखा गया था जिनका मूल्य 0.5 सार्थकता स्तर पर 2.00 या उससे अधिक था।

इस प्रकार फाईनल स्केल में 92 कथनों में से 60 कथन रखे गए जिनमें से 32 अनुकूल (favourable) तथा 28 प्रतिकूल (unfavourable) थे। अन्तिम स्केल जिसमें 60 कथन, जो कि उनके 't' value के आधार पर चुने गये थे, उनको चौथे अध्याय में सारणी क्रमांक I में पृष्ठ क्र. 3, 5 पर दर्शाया गया है।

मनोवृत्ति मापनी की विश्वसनीयता :-

मनोवृत्ति मापनी की विश्वसनीयता को जाँचने के लिये स्प्लीट हाफ मेथड़ पद्धति का प्रयोग किया गया था। जिसके द्वारा उसकी विश्वसनीयता 0.90 (N = 100) पायी गई।

मनोवृत्ति मापनी की वैधता :-

क्योंकि मनोवृत्ति के लिये कथनो का चुनाव करते समय बहुत से कथन योग से सम्बन्धित साहित्य, योगाचार्यों की सलाह तथा अपने शोध मार्गदर्शक की सहमति से लिये गये थे इसलिये इस परिक्षण की विषय सम्बन्धित वैधता (Content validity) थी।

गैरेट[7] के मत के अनुसार किसी भी परीक्षण की वैधता के लिये उसका विश्वसनीय होना आवश्यक हैं।

साक्षात्कार सूची (मुलाकात सूची) का निर्माण :-

अपने अध्ययन की विश्वसनीयता बढ़ाने व पर्याप्त सूचनाएँ एकत्रित करने के लिए शोधकर्ता ने योग विशेषज्ञों का यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मत जानने के लिए साक्षात्कार सूची का निर्माण किया था। जिसमें A भाग में उनका परिचय व B भाग में यौगिक क्रियाओं से सम्बन्धित प्रश्न थे। प्रश्नों का चुनाव करने के लिये बहुत से प्रश्न योग साहित्य में से लिये गये थे व कुछ प्रश्न योग से सम्बन्धित विद्धानों की मुलाकात लेकर साक्षात्कार सूची में शामिल किये गये थे। इस प्रकार से एकत्रित सभी प्रश्नों को योग से सम्बन्धित विद्धानों को प्रश्नों में पाई जाने वाली त्रुटियों को सुधारने व अनुचित प्रश्नों को उसमें से निकालने के लिये दिया गया था। बाद में केवल सुधारित प्रश्नों को ही साक्षात्कार सूची में रखा गया था।

आंकड़ो का एकत्रिकरण

आंकड़े एकत्रित करने के लिए वर्तमान शोधकर्ता ने अपने अध्ययन के लिये चुने गये प्रशासकीय तथा शैक्षणिक शिक्षा विभाग के कर्मचारियों के द्वारा दी हुई तिथि तथा समय के अनुसार जाकर स्वयं अपने सामने अफसर, क्लर्क, प्रोफेसर, अधिव्याख्याता, प्रपाठक, चपरासिओं से मतावली को भरवाया था। मतावली भरवाते समय इस बात का ध्यान दिया कि कोई भी कर्मचारी

---

[7]एच.ई. गैरेट, ''शिक्षा तथा मनोविज्ञान में सांख्यिकीय का प्रयोग'', (मुंबई : वकील फीफर तथा सायमन लिमिटेड 1929), पृष्ठ क्र. 366.

एक-दूसरे से पूछ कर मतावली न भरे। जहाँ कहीं भी कर्मचारियों को किसी कथन (statement) के बारे में कठिनाई अनुभव हुई वहाँ पर शोधकर्ता ने उसे खुद दूर किया। मतावली को भरवाने से पहले उससे सम्बन्धित सूचनाओं को, शोधकर्ता ने विस्तार से समझाया था इसलिए कर्मचारियों को मतावली भरने में बहुत कम कठिनाई महसूस हुई। कर्मचारियों को यह बताया गया था कि उनके द्वारा दी गई जानकारी गुप्त रखी जाएगी और शोधकर्ता उसका प्रयोग केवल शोधकार्य के लिए ही करेगा। इसलिए कर्मचारियों ने मतावली को निडर होकर भरा। इस प्रकार शोधकर्ता ने कुल 800 मतावलियाँ भरवायी थी।

उसके बाद शोधकर्ता ने प्रत्येक भरी हुई मतावली की जाँच की और उनमें से 740 मतावलियों को उचित पाया। इस प्रकार से वर्तमान शोधकर्ता ने सभी 740 भरी हुई मतावलियों को सांख्यिकीय विश्लेषण के लिए रखा। उसी प्रकार साक्षात्कार सूची को स्वयं योग क्षेत्र में कार्य करने वाले विशेषज्ञों के पास जा कर कुल 50 विशेषज्ञों से साक्षात्कार सूची को भरवाया। इस प्रकार से एकत्रित आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण अध्याय चार में दिया गया है।

अध्याय – 4

आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण, स्पष्टीकरण तथा परिणाम

अध्याय 4

आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण, स्पष्टीकरण तथा परिणाम

भूमिका :-

यह अध्याय तालिका बनाने, एकत्रित किये हुए आंकड़ों का विश्लेषण करने तथा उनके परिणाम निकालने से सम्बन्धित है।

इमरॉय[1] के अनुसार ''विज्ञान का इतिहास कभी भी समाप्त नहीं होने वाले विश्लेषणों का इतिहास है।'' इसका मुख्य उद्देश्य कुल तथ्यों को उपतथ्यों में विभाजित करना होता है। इसी प्रकार से परिणाम निकालने से सम्बन्धित प्रो. इमरॉय इन्होंने उचित ही कहा है कि ''In one sense Interpretation is concerned with relationship within the collected data, partially overlapping analysis''

इस प्रकार परिणाम निकालने के कार्य द्वारा एक शोधकर्ता शोधकार्य में लिए विभिन्न पहलुओं का अध्ययन करता है और अध्ययन के दौरान जो कुछ भी उसने निरीक्षण किया होता है, उसका वर्णन करता है। इन परिणामों के द्वारा आगे के शोधकार्य के लिए मार्गदर्शन भी प्राप्त होता है।

तालिकाऐं बनाना, विश्लेषण करना, एकत्रित आंकड़ों से परिणाम निकालना

इस अनुसन्धान का उद्देश्य अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा (म.प्र.) में कार्यरत कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति का अध्ययन करना था।

---

[1]सी. विलियम इमरॉय, एज क्रोटेड इन वाई.सी.एम. चौधरी, रिसर्च मेथॅडॉलाजि, (जयपूर : मदरलैन्ड प्रिन्टिंग प्रेस, 1991), पृष्ठ क्र. 212.

उसके लिए वर्तमान शोधकर्ता ने अध्ययन के लिए चुने गये उत्तरदाताओं से विभिन्न प्रकार की सूचनाऐं मतावली के माध्यम से एकत्रित की। मतावली के भाग 'A' में कर्मचारियों से उनका परिचय (Bio-data) तथा भाग 'B' में उनका मत जानने के लिए कथन दिये गये थे। सबसे पहले मतावली में 111 कथन थे जिन्हें विशेषज्ञों की राय लेने के बाद 92 कथनों पर लाया गया था।

पायलट अध्ययन करने से पहले मतावली में 92 कथन (Statements) थे। पायलट अध्ययन करने के बाद अन्तिम मतावली में पाये जाने वाले सभी 92 कथनों की t-value निकाली गई। फिर शोधकर्ता ने सार्थकता (Significance) देखने के लिये 52 स्वाधीनता स्तर (Degree of Freedom) पर 0.05 सार्थकता स्तर (Level of Significance) का प्रयोग किया; जिस पर t-value 2.00 पायी गयी। फिर अन्तिम Scale के लिए उन्हीं कथनों को रखा गया जिनका मूल्य 2.00 या 2.00 से ऊपर था।

इस प्रकार फाईनल स्केल में 92 कथनों में से 60 कथन रखे गये जिनमें से 32 अनुकूल (Favourable) तथा 28 प्रतिकूल (Unfavourable) थे। अन्तिम स्केल के लिये चुने गये कथनों (Statements) को सारणी क्रमांक I में दर्शाया गया है तथा निकाली हुई निरर्थक 't' मूल्य रखने वाली कथनों (Statements) को सारणी क्रमांक II में दर्शाया गया है।

सारणी क्रमांक - I

(Table No. - I)

सार्थक "t" मूल्य के आधार पर अन्तिम मतावली में सम्मिलित किये गए कथनों (Statements) को दर्शाने वाली सारणी

Sr.No.	**कथन** (Statements)	`t' Value
1.	यौगिक क्रियाओं के द्वारा मनुष्य के कार्यो में कुशलता लाई जाती है।	2.27
2.	यौगिक क्रियाओं के करने से मनुष्य के व्यक्तित्व का विकास होता है।	2.04
3.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास गृहस्थ आश्रम के मनुष्यों को नहीं करना चाहिए।	2.19
4.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य का अपनी इन्द्रियों के ऊपर नियन्त्रण बढ़ता है।	2.69
5.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य का चारित्रिक विकास नही होता है।	2.32
6.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य का आलस्य दूर हो जाता है।	2.43
7.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास महिलाओं को नहीं करना चाहिए।	2.43
8.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य का आध्यात्मिक विकास होता है।	2.12
9.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य का स्वास्थ्य ठीक नहीं रहता है।	2.30
10.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य का सामाजिक विकास होता है।	2.03
11.	यौगिक क्रियाओं के अभ्यास से मनुष्य में घमण्ड बढ़ता है।	2.23
12.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य का संवेगात्मक विकास होता है।	2.00
13.	यौगिक क्रियाओं के अभ्यास से मनुष्य समाज और अपने हित दोनों के बारे में सोचता है।	2.00
14.	यौगिक क्रियाओं के अभ्यास से व्यक्ति संसार से विरत हो जाता है।	2.00
15.	यौगिक क्रियाओं के अभ्यास से शरीर निरोग रहता है।	2.00
16.	भोजन लेने के बाद यौगिक क्रियाओं का अभ्यास नहीं करना चाहिए।	2.35
17.	यौगिक क्रियाओं को करने से पूर्व शुद्धि क्रियाओं का अभ्यास आवश्यक नहीं।	2.19
18.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास बन्द कमरे में नहीं करना चाहिए।	2.00
19.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करने से मनुष्य को शारीरिक थकावट आती है।	2.00

Sr.No.	**कथन** (Statements)	`t' Value
20.	आसनों को करने का नियमित क्रम नहीं होता।	2.51
21.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करते समय मन प्रसन्न रहना चाहिए।	2.00
22.	यौगिक क्रियाओं के अभ्यास करने से मनुष्य के शरीर में लचीलापन नहीं बढ़ता है।	2.65
23.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास तुरन्त शारीरिक व्यायाम के बाद नहीं करना चाहिए।	2.00
24.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास केवल हिन्दू धर्म के ही व्यक्ति करते है।	2.73
25.	यौगिक क्रियाओं के करने से मनुष्य में धन संग्रह करने की प्रवृत्ति बढ़ती है।	2.52
26.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करने वाला व्यक्ति अनुशासित रहता है।	2.66
27.	आसन में वापस आते समय धीरे-धीरे नहीं आना चाहिए।	2.54
28.	अगर शरीर का तापमान बढ़ गया हो उस समय यौगिक क्रियाओं का अभ्यास नहीं करना चाहिए।	3.16
29.	गोमुख आसन करने से कमर के नीचे के दर्द दूर नहीं होते है।	2.25
30.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास पूरे मनोयोग के साथ करना चाहिए।	2.00
31.	आसन के अभ्यास के समय स्वच्छ तथा ढीले वस्त्र पहनना चाहिए।	2.02
32.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास मनुष्य को नियमित नहीं करना चाहिए।	2.50
33.	भोजन तथा आसन के बीच लगभग चार घण्टे का अन्तर अवश्य होना चाहिए।	2.00
34.	कठिन आसनो के बाद शव आसन अवश्य करना चाहिए।	2.84
35.	आसन को करते समय कठिन आसनों को धीरे-धीरे एवं यथाशक्ति करें।	2.33
36.	यौगिक क्रियाओं को करने से विश्व-बन्धुत्व की भावना का विकास अवरूद्ध हो जाता है।	2.73
37.	यौगिक क्रियाओं के बारे में जानकारी पश्चिमी देशों से आयी है।	2.25
38..	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य में सन्तोष बढ़ता है।	2.78
39.	डायबिटीज के रोगियों को वह आसन करना चाहिए जिससे पेट के ऊपर दबाव पड़े।	2.11
40.	यौगिक व्यायामों और शारीरिक व्यायामों में कोई अन्तर नहीं है।	2.49
41.	छोटे बच्चों जिनकी लम्बाई कम हो उन्हें ताड़ासन का अभ्यास करना चाहिए।	2.03

Sr.No.	कथन (Statements)	`t' Value
42.	सुप्त वज्र आसन सायटिका में लाभकारी नहीं होता है।	2.67
43.	जिन व्यक्तियों को मानसिक तनाव रहता है उनको कोई प्राणायम नहीं करना चाहिए।	2.03
44.	जिन व्यक्तियों को पेट की गैस सम्बन्धित शिकायत हो उन्हें पवनमुक्त आसन का अभ्यास करना चाहिए।	2.84
45.	योग की उत्पत्ति भारत में हुई है।	2.88
46.	उज्जायी प्राणायाम करने से कंठ के कोई रोग दूर नहीं होते हैं।	2.19
47.	वमन का अभ्यास करने से एसिडिटी की शिकायत में कोई लाभ नही होता है।	2.17
48.	उड्डियान बन्ध का अभ्यास करने से कब्ज के विकार दूर होते हैं।	2.09
49.	नौली क्रिया उदर का एक व्यायाम है।	2.77
50.	जिन व्यक्तियों को पाईल्स की शिकायत हो उन्हें मूलबंध का अभ्यास करना चाहिए।	2.28
51.	सीत्कारी प्राणायाम का अभ्यास करने वाले व्यक्ति को भूख प्यास अधिक लगती है।	2.53
52.	जिनको थायराइड की समस्या हो उन्हें सर्वांगासन करने से लाभ होता है।	2.22
53.	जिन व्यक्तियों को लो ब्लड प्रेशर रहता है उन्हें सीत्कारी प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए।	2.63
54.	जिन व्यक्तियों को मानसिक तनाव रहता है उन्हें शव आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।	2.19
55.	जिन व्यक्तियों को मानसिक तनाव रहता है उनको योगाभ्यास करना चाहिए।	2.33
56.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करने से पहले संयम का होना आवश्यक नहीं है।	2.82
57.	चन्द्रभेदन प्राणायाम का अभ्यास करने वाले व्यक्ति का कफ और पित्त दोनों रोगों में लाभ होता है।	2.62
58.	यौगिक क्रियाओं की सबसे उच्च अवस्था समाधि नहीं है।	2.60
59.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करने से चेहरे में चमक नहीं दिखाई देती।	2.11
60.	ध्यान से पहले यौगिक क्रियाओं के अभ्यासी को धारणा का अभ्यास करना चाहिए।	2.48

स्पारणी क्रमांक - II

(Table No. - II)

निरर्थक "t" मूल्य के आधार पर अन्तिम मतावली से निकाले गए असार्थक कथनों (Statements) को दर्शाने वाली सारणी

Sr.No.	कथन (Statements)	`t' Value
1.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य समाज से दूर हो जाता है।	0.82
2.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास मनुष्य वृद्धा अवस्था में नहीं कर सकता।	0.83
3.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य अन्तरमुखी हो जाता है।	0.22
4.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करने वाला व्यक्ति अनुशासित नहीं रह सकता है।	0.55
5.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करने वाले मनुष्य को अल्पाहार का सेवन नहीं करना चाहिए।	0.66
6.	यौगिक क्रियाओं के अभ्यासी की नियमित दिनचर्या होनी चाहिए।	0.39
7.	यौगिक क्रियाओं के अभ्यास से मनुष्य आत्मस्वाभिमानी हो जाता है।	0.62
8.	यौगिक क्रियाओं के तुरन्त बाद स्नान नहीं करना चाहिए।	0.01
9.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास केवल योगियों के लिए बना है।	0.91
10.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास केवल समाज के सम्पन्न मनुष्य ही कर सकते है।	0.83
11.	यौगिक क्रियाओं को करने वाले मनुष्य आध्यात्मिक नहीं होते है।	1.59
12.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य में अहिंसा की प्रवृत्ति बढ़ती है।	0.10
13.	आसन का अभ्यास करने से शरीर कमजोर हो जाता है।	1.10
14.	आसनों का अभ्यास करने से पाचन शक्ति घटती हैं।	0.96
15.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य के बाल झड़ते है।	1.10
16.	उत्कटासन के अभ्यास करने वाले व्यक्ति की पैरो की स्नायु दुर्बलता दूर होती है।	0.07
17.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास विकसित देशों के मनुष्य नहीं करते हैं।	0.92
18.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास सभी धर्म के मनुष्य करते हैं।	0.95
19.	यौगिक क्रियाओं के अभ्यास करने से मनुष्य का सर्वांगीण विकास रूक जाता है।	0.83

Sr.No.	**कथन** (Statements)	`t' Value
20.	जिन व्यक्तियों को पेट की गैस सम्बन्धी शिकायत हो उन्हें मकर आसन करना चाहिए।	0.42
21.	धनुरासन का अभ्यास करने से मेरूदण्ड लचीला बनता है।	0.93
22.	जिन व्यक्तिओं को उच्च रक्तचाप की शिकायत हो कुम्भक का अभ्यास करना चाहिए।	0.05
23.	जिन व्यक्तियों को कमर दर्द की शिकायत हो मेरूदण्ड आसन का अभ्यास करने से लाभ मिलता है।	0.56
24.	नेति क्रिया करने से आँखो की ज्योति मे लाभ होता है।	0.66
25.	अग्निसार क्रिया करने से पाचन क्रिया सुदृढ़ हो जाती है।	0.12
26.	जिन व्यक्तियों को लो ब्लड प्रेशर रहता है शीतली प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए।	0.14
27.	अनुलोम-विलोम का अभ्यास मनुष्य की सभी बीमारियों में लाभदायक है।	0.80
28.	अनुलोम-विलोम प्राणायाम नाड़ी शोधक प्राणायाम नहीं है।	0.25
29.	वस्त्रधौति का अभ्यास करने से व्यक्ति को त्वचा सम्बन्धी कोई बिमारी नहीं रहती है।	0.63
30.	भस्त्रिका प्राणायाम का अभ्यास करने से चेहरे मे चमक नहीं दिखाई देती।	0.73
31.	यौगिक क्रियाओं में ध्यान का अभ्यास केवल पद्मासन मे बैठकर ही कर सकते हैं।	0.47
32.	आसनों का अभ्यास निश्चित स्थान और निश्चित समय पर नियमित रूप से करना चाहिए।	0.27

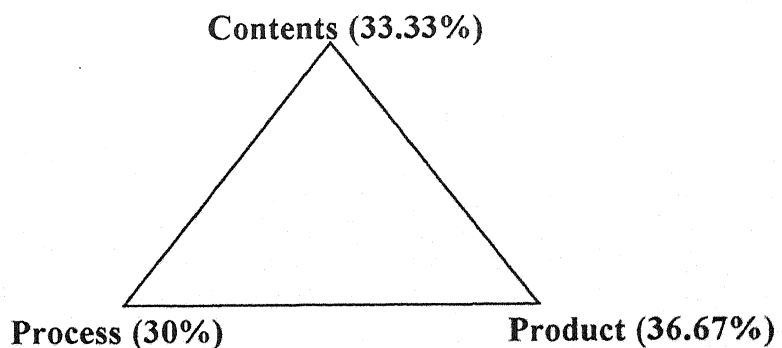
इस प्रकार से कर्मचारियों के लिए जो मतावली बनाई गयी उसमें 60 कथनों (Statements) को रखा गया था। जिन्हे पीछे दी गई सारणी क्रमांक ''I'' में दर्शाया गया है। इस प्रकार से वर्तमान शोधकर्ता के द्वारा अन्तिम रुप से तैयार की गई मतावली को अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा (म.प्र.) के विभिन्न विभागों एवं सम्बद्ध महाविद्यालयों में कार्यरत कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति का अध्ययन करने के लिए प्रयोग किया गया था।

इस प्रकार अन्तिम रूप से तैयार की गयी मतावली में इन सब का समावेश किया गया। इसे सारणी क्रमांक ''III'' तथा Pie Diagram के माध्यम से दर्शाया गया है।

सारणी क्रमांक - III
(Table No. - III)

यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ती तथा मनोवृत्ति स्केल (मापनी) में कथनों की आवृत्ति व वर्गीकरण को दर्शाने वाली सारणी.

Components	Positive Items	Negative Items	Total	Percentage %
Contents	11	09	20	33.33
Process	10	08	18	30.00
Product	12	10	22	36.67

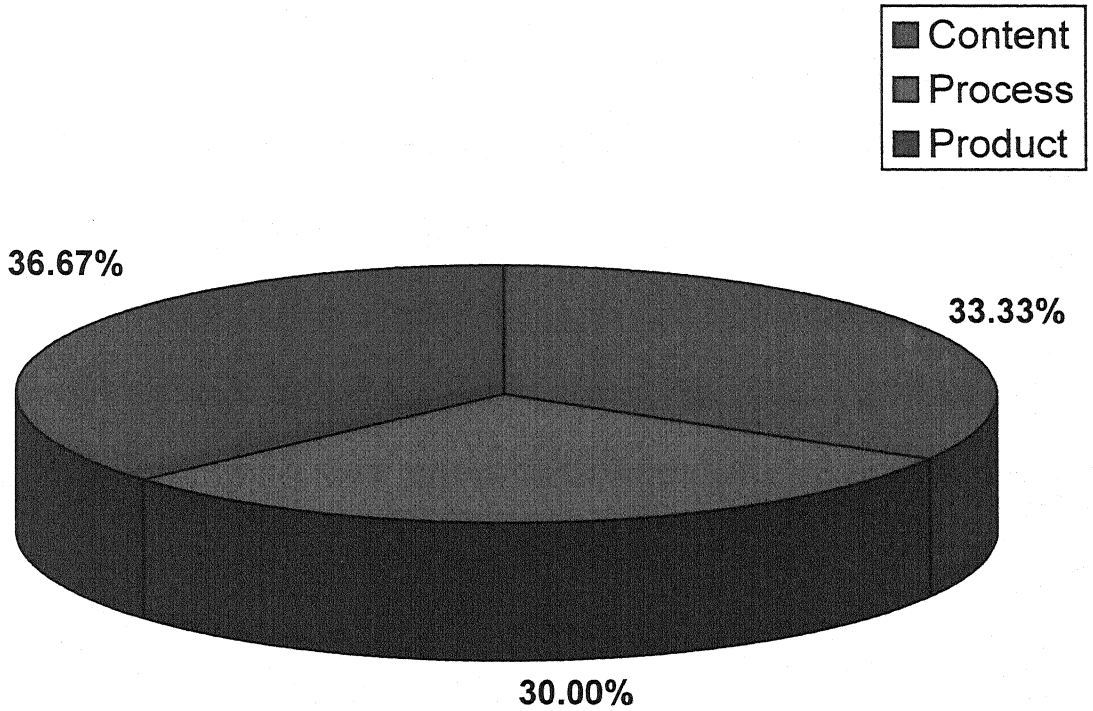
क्योंकि मतावली में कथनों की रचना करते समय सभी कथन यौगिक क्रियाओं के अभ्यास से सम्बन्धित साहित्य, योग शिक्षा के क्षेत्र में विद्वान, अपने मार्गदर्शक तथा यौगिक क्रियाओं के अभ्यास से सम्बन्धित विशेषज्ञों के मार्गदर्शन लेने के बाद ही की गई थी। और उसके साथ-साथ पाईलट अध्ययन करने के बाद प्रत्येक कथन के आलोचनात्मक मूल्य t-value, 't' test लगाकर निकाला गया था और अन्तिम मतावली में केवल सार्थक मूल्य रखने वाले कथनों को ही रखा गया था. जिसके कारण इतना ही नहीं वर्तमान शोधकर्ती के ''मतावली'' का निर्माण करने के लिए यौगिक क्रियायों के अभ्यास में पाये जाने वाले सभी पहलुओं जैसे कि साहित्य (contents), प्रक्रिया (process) और कर्मचारी (product) इन सब को ध्यान में रखा। इन सभी का विचार करने के बाद ही कथनों (statements) का निर्माण किया गया था। जिन्हें निम्नलिखित चित्र के द्वारा दर्शाया गया है।

मतावली में ऊपर दर्शाये गये तत्वों से सम्बन्धित कथन (Statements) निम्न प्रकार से थे:-

1) Contents = 20

2) Process = 18

3) Product = 22

मतावली कीContent and Construct Validity दोनों ही थीं। अर्थात् बनायी हुई मतावली में योग साहित्य, प्रक्रिया तथा कर्मचारी, सभी से सम्बन्धित कथन होने के कारण मतावली वैध थी। इन्हें उपरोक्त सारणी नं. **III** मे दर्शाया गया है।

यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के बारे में तैयार किये गये Attitude scale में तीन तत्त्वों को दर्शाने वाला प्रतिशत से सम्बन्धित आलेख आगे पृष्ठ क्रमांक 170 पर दर्शाया गया है।

आलेख क्र. 1

यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ती तथा मनोवृत्ति स्केल (मापनी) में कथनों की आवृत्ति व वर्गीकरण को दर्शाने वाला वर्तुलालेख

''मनोवृत्ति'' एक ऐसा पहलू है जिसे प्राप्त किया जा सकता है और उसे बदला भी जा सकता है। यह इसलिए घटित होता है क्योंकि बहुत सी ऐसी बातें हैं जो प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रुप से मनोवृत्ति के निर्माण की प्रक्रिया में बाधा डालती है। वर्तमान शोधकार्य में ''मनोवृत्ति'' का अर्थ 'अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय रीवा (म.प्र.) के विभिन्न विभागों एवं उससे सम्बद्ध महाविद्यालयों में कार्यरत कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति' से था। मनोवृत्ति व्यक्तिगत है और यह मनुष्य के माता-पिता के विचारों, समूह के द्वारा, शैक्षणिक उपलब्धियों, अपने चारों ओर का वातावरण तथा कर्मचारियों के मित्र और बहुत सी अन्य बातों के द्वारा प्रभावित होती है।

इसलिए वर्तमान शोधकर्ता ने जब कर्मचारियों की मनोवृत्ति जांचने के लिए ''मतावली'' का निर्माण किया तो उसे ''मतावली'' के 'A' भाग ''Bio-data'' में उन सभी पहलुओं का विचार किया है जिनके द्वारा कर्मचारियों के मत प्रभावित होते हैं। सभी पहलुओं को उसमें सम्मिलित करना सम्भव नहीं था। लेकिन फिर भी कर्मचारियों की ''मनोवृत्ति'' से जिन पहलुओं को उचित समझा उन्हे वर्तमान शोधकार्य के लिये ''मतावली'' में रखा गया था।

मतावली के 'B' भाग में अर्थात् कथनों (Statement) की रचना कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं से सम्बन्धित साहित्य तथा योग के क्षेत्र में कार्यरत बुद्धिजीवीयों से प्राप्त मार्गदर्शन से अन्तिम रूप से, तैयार हुई ''मतावली'' अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा के विभिन्न विभागों एवं उससे सम्बद्ध महाविद्यालयों के 740 कर्मचारियों से भरवायी गई।

इस प्रकार से अन्तिम रुप से तैयार की गई मनोवृत्ति मतावली को भरवाने के लिए प्रयोग किये गये न्यादर्श की संख्या 'N = 740' थी। न्यादर्श से प्राप्त आंकड़ों की

'Likert Scale' के अनुसार गणना की गयी और आंकड़ों को सारणीयों में परिवर्तित करके उनका विश्लेषण तथा आकलन किया गया जो निम्नलिखित है:-

सारणी क्रमांक - IV

सम्पूर्ण न्यादर्श की योग के प्रति मनोवृत्ती दर्शाने वाली सारणी :-

वर्गान्तर (Class Interval)	आवृत्ति (Frequencies)	
291-300	5	
281-290	18	
271-280	39	
261-270	50	
251-260	61	
241-250	82	
231-240	140	Mean = 232.01
221-230	106	Median=232.29
211-220	88	Mode = 232.85
201-210	67	
191-200	36	
181-190	32	
171-180	14	
161-170	1	
151-160	0	
141-150	0	
131-140	1	
Total	N = 740	

उपरोक्त सारणी क्रमांक IV से यह पता चलता है कि कुल न्यादर्श का मध्यांक मूल्य 232.01 तथा N = 740 है। इसमें की गई गणना के अनुसार मध्यांक से नीचे 46.62 प्रतिशत उत्तरदाता है तथा मध्यांक से ऊपर 53.38 प्रतिशत उत्तरदाता है जिससे यह

परिणाम निकाला जाता है कि कर्मचारियों की मनोवृत्ती बहुसंख्या मे यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के पक्ष में है। अर्थात् सारणी में दिये हुए आंकड़ों के अनुसार अनुकूल विधानों की संख्या प्रतिकूल विधानों की संख्या से ज्यादा है (Favourable is greater than unfavourable)। उपरोक्त सारणी से यह भी पता चलता है कि न्यूट्रल स्कोर से ऊपर 724 कर्मचारी है तथा उससे नीचे केवल 16 ही कर्मचारी हैं जो यह दर्शाता है कि बहुसंख्या में कर्मचारी यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति धनात्मक मनोवृत्ति रखते हैं।

सारणी क्रमांक - V

Characteristics of "N" 740 (Employees)

Scores	N	Sex		Category						Area		Economic Status			Category Practitioner		Status	
		Male	Female	Administrative			Academician			Rural	Urban	Poor	Middle	Rich	Regu-lar	Non-Regular	Govt.	Aided
				Officer	Cleark	Peon	Lect.	Reader	Prof.									
291-300	5	4	1	0	2	0	1	1	1	0	5	2	2	1	5	0	5	0
281-290	18	16	2	2	8	2	6	0	0	1	17	11	6	1	17	1	17	1
271-280	39	35	4	9	12	5	11	0	2	12	27	14	20	5	35	4	34	5
261-270	50	41	9	8	17	3	16	1	5	8	42	17	25	8	36	14	36	14
251-260	61	49	12	1	17	5	36	1	1	15	46	20	40	1	42	19	42	19
241-250	82	64	18	6	19	13	35	3	4	19	63	30	40	12	56	26	53	29
231-240	140	124	16	6	34	32	62	2	5	46	94	62	65	13	61	79	82	58
221-230	106	87	19	10	18	25	48	0	3	23	83	41	55	10	44	62	65	41
211-220	88	72	16	3	31	27	22	2	1	18	70	56	28	4	16	72	63	25
201-210	67	60	7	3	19	21	20	3	3	11	56	40	26	1	10	57	54	13
191-200	36	28	8	0	8	13	10	2	2	9	27	20	13	3	11	25	24	12
181-190	32	24	8	0	11	11	8	0	5	7	25	21	9	2	12	20	27	5
171-180	14	12	2	0	2	7	0	0	0	1	13	9	0	5	4	10	13	1
161-170	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0
151-160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
141-150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
131-140	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0
Total	**740**	**618**	**122**	**49**	**199**	**164**	**275**	**15**	**38**	**170**	**570**	**344**	**330**	**66**	**349**	**391**	**517**	**223**
N		**740**		**740**						**740**		**740**			**740**		**740**	
%		**83.51**	**16.49**	**6.62**	**26.89**	**22.16**	**37.16**	**2.03**	**5.14**	**22.97**	**77.03**	**46.49**	**44.59**	**8.92**	**47.16**	**52.84**	[illegible]	[illegible]

ऊपरोक्त सारणी क्रमांक V में वर्तमान अध्ययन के लिए चुने गये कर्मचारियों की विशेषताऐं अर्थात् पुरूष तथा महिला, प्रशासकीय तथा शैक्षणिक, शहरी तथा ग्रामीण, निम्न, मध्यम तथा उच्च आर्थिक स्थिति वाले, नियमित योग करने वाले तथा योग न करने वाले, शासकीय महाविद्यालय तथा अनुदानित महाविद्यालय इत्यादि चरों को दर्शाया गया है।

आंकड़ों का वर्णन :- इस सारणी में दर्शाए हुए आंकड़ों के अनुसार 83.51 प्रतिशत पुरुष कर्मचारी हैं तथा 16.49 प्रतिशत महिला कर्मचारी हैं। दूसरे चर में प्रशासकीय विभाग से सम्बन्धित ऑफिसर 6.62 प्रतिशत, क्लर्क 26.89 प्रतिशत, भृत्य 22.16 प्रतिशत तथा शैक्षणिक विभाग से सम्बन्धित प्राध्यापक 37.16 प्रतिशत, प्रपाठक 2.03 प्रतिशत एवं अधिव्याख्याता 5.14 प्रतिशत हैं।

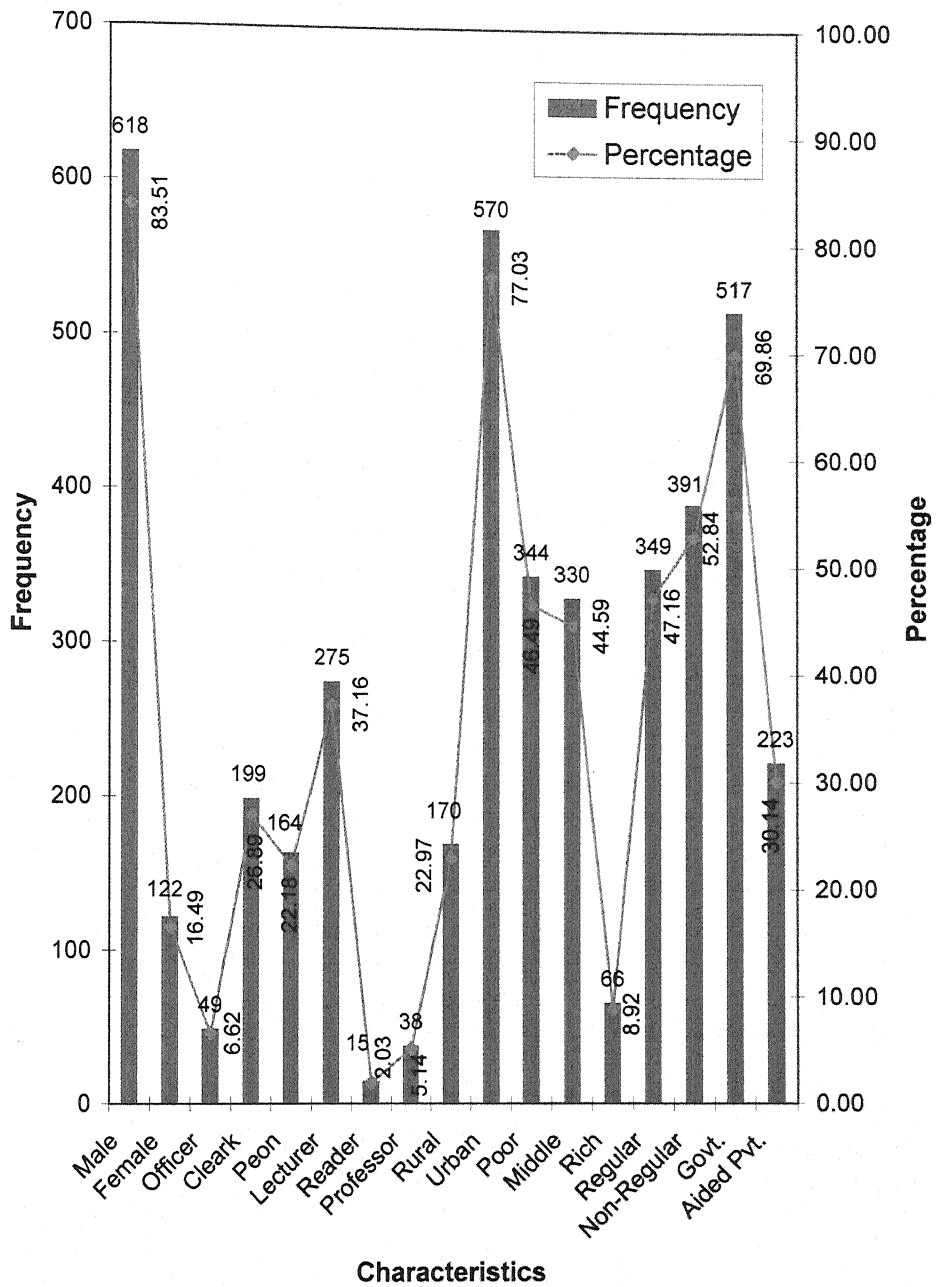
सारणी के तीसरे चर में ग्रामीण 22.97 प्रतिशत तथा शहरी 77.03 प्रतिशत कर्मचारी हैं।

सारणी के चौथे चर में निम्न आय स्तर 46.49 प्रतिशत, मध्यम 44.59 प्रतिशत तथा उच्च 8.92 प्रतिशत कर्मचारी आर्थिक स्तर के हैं।

सारणी के पांचवे चर में नियमित योग अभ्यास करने वाले 47.16 प्रतिशत तथा योग अभ्यास न करने वाले 52.84 प्रतिशत कर्मचारी हैं।

सारणी के छठवें चर में शासकीय 69.86 प्रतिशत तथा अनुदानित 30.14 प्रतिशत कर्मचारी हैं।

इसके पश्चात शोधकर्ता ने सभी चरों का संख्यिकीय विश्लेषण माध्य (Mean), मानक विचलन (Standard Deviation), Standard Error of Mean, t-value तथा Chi-square आदि सांख्यिकीय तकनीकों के द्वारा किया। जिनका उल्लेख सारणी क्रमांक VI से XIII तक क्रमश: दिया गया है।

आलेख क्रमांक 2 में वर्तमान अध्ययन के लिए चुने गये कर्मचारियों की विशेषताऐं दर्शायी गई है।

आलेख क्रमांक 2

वर्तमान अध्ययन के लिए चुने गये कर्मचारियों की विशेषताऐं दर्शाने वाला आलेख

सारणी क्रमांक - VI

विभिन्न समूहों के माध्य (Mean) को क्रमबद्ध रूप में दर्शाने वाली सारणी

Sr. No.	Categories	Mean Values
1.	Middle Class Employees	236.90
2.	Rich Class Employees	234.40
3.	Practitioner	232.72
4.	Acadamician	231.83
5.	Govt. College Employees	231.63
6.	Rural College Employees	231.61
7.	Urban College Employees	231.53
8.	Govt. Aided College Employees	231.37
9.	Female Employees	231.24
10.	Male Employees	231.17
11.	Administrative Employees	229.33
12.	Poor Employees	226.80
13.	Non-Practitioner	221.58

सारणी क्रमांक VI में दिए मध्यमानों से पता चलता है कि पहले चर में प्रशासकीय कर्मचारियों का मध्यमान 229.33 तथा शैक्षणिक कर्मचारियों का 231.83 है।

दूसरे चर में पुरूष कर्मचारियों का मध्यमान 231.17 तथा महिला कर्मचारियों का मध्यमान 231.24 है।

तीसरे चर में ग्रामीण कर्मचारियों का मध्यमान 231.61 तथा शहरी कर्मचारियों का मध्यमान 231.53 है।

चौथे चर में सरकारी कर्मचारियों का मध्यमान 231.63 तथा अनुदानित कर्मचारियों का मध्यमान 231.37 है।

पांचवें चर में नियमित यौगिक क्रियाओं का अभ्यास न करने वाले कर्मचारियों का मध्यमान 232.72 तथा यौगिक क्रियाओं का अभ्यास न करने वाले कर्मचारिओं का मध्यमान 221.58 है।

छठवें चर में उच्च आर्थिक स्तर वाले कर्मचारियों का मध्यमान 234.4, मध्यम आर्थिक स्तर वाले कर्मचारियों का मध्यमान 236.9 तथा निम्न आर्थिक स्तर वाले कर्मचारियों का मध्यमान 226.8 है।

निष्कर्ष

उपरोक्त सारणी से यह निष्कर्ष निकाला जाता है कि शैक्षणिक कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति प्रशासकीय कर्मचारियों की तुलना में ज्यादा है।

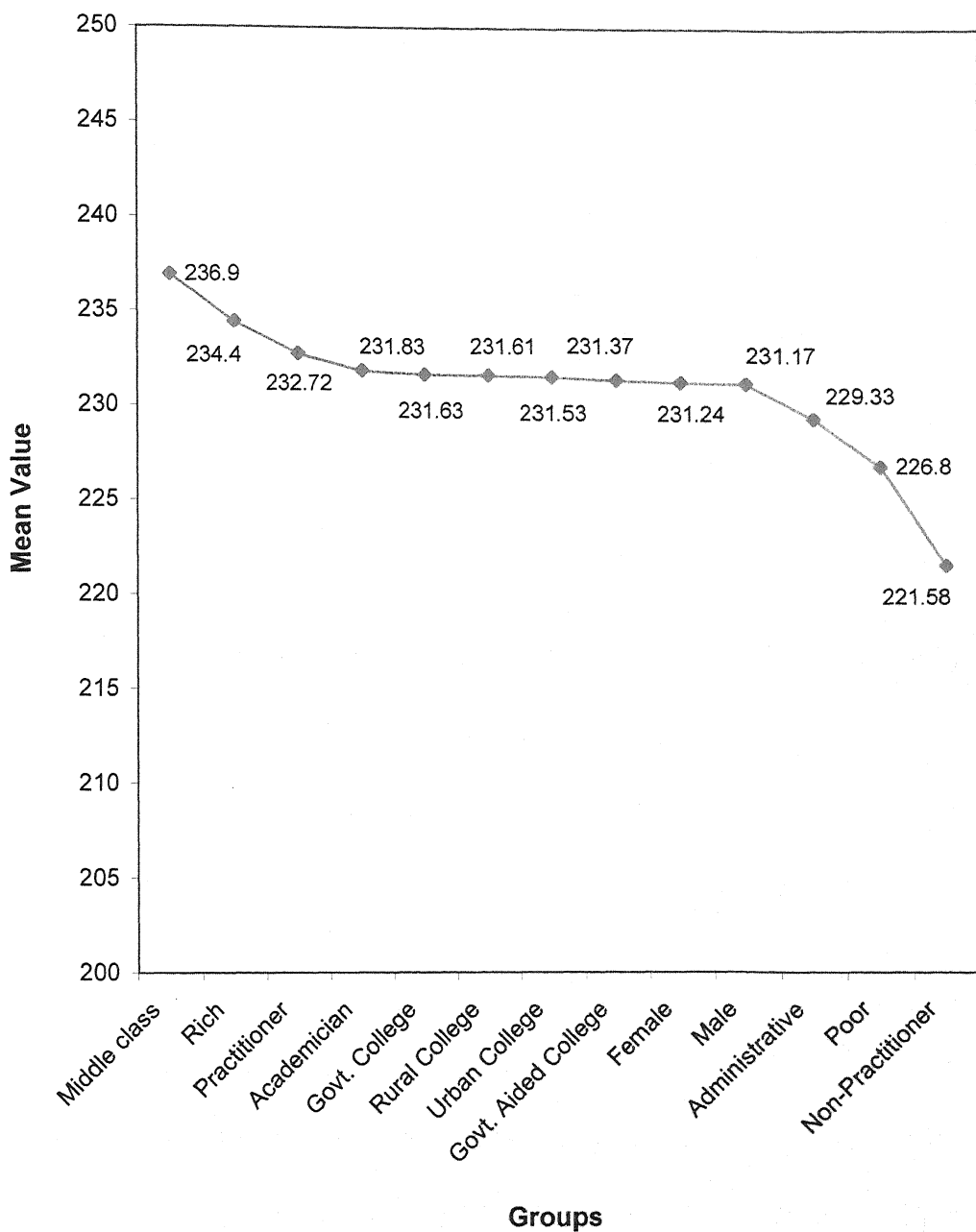
महिला कर्मचारियों की पुरूष कर्मचारियों की तुलना में यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति ज्यादा सकारात्मक पायी गयी। लेकिन अन्तर अति सूक्ष्म था।

ग्रामीण क्षेत्र के कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति, शहरी क्षेत्र के कर्मचारियों से अधिक थी। लेकिन अन्तर बहुत कम पाया गया।

सरकारी कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति, अनुदानित कर्मचारियों की तुलना में अधिक सकारात्मक पायी गयी।

नियमित यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करने वाले कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं का अभ्यास न करने वाले कर्मचारियों की तुलना में यौगिक क्रियाओं के अभ्यास प्रति मनोवृत्ति बहुत ज्यादा सकारात्मक पायी गयी।

मध्यम आर्थिकस्तर वाले कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति अन्य वर्गो (उच्च तथा निम्न आर्थिक स्तर) की अपेक्षा ज्यादा पायी गयी। जब की निम्न आर्थिक स्तर के कर्मचारियों की मनोवृत्ति यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति कम पायी गयी।

विभिन्न समूहों के माध्य (Mean) को क्रमबद्ध रूप में रेखा आलेख द्वारा आलेख क्र. 3 में दर्शाया गया है।

आलेख क्र. 3

विभिन्न समूहों के माध्य (Mean) को क्रमबद्ध रूप में दर्शाने वाला रेखालेख

सारणी क्रमांक VII

प्रशासकीय तथा शैक्षणिक विभाग के अंतर्गत आने वाले विभिन्न वर्गो से सम्बन्ध रखने वाले कर्मचारियों की मध्यमान दर्शाने वाली सारणी।

प्रशासकीय (Administrative)				**शैक्षणिक (Acadamicians)**			
Sr. No.	**Iteam**	**N**	**Mean**	**Sr. No.**	**Iteam**	**N**	**Mean**
1	Officer	49	245.50	1	Lecturer	275	235.60
2	Clerk	199	232.58	2	Reader	15	230.83
3	Peon	164	221.10	3	Professor	38	227.87

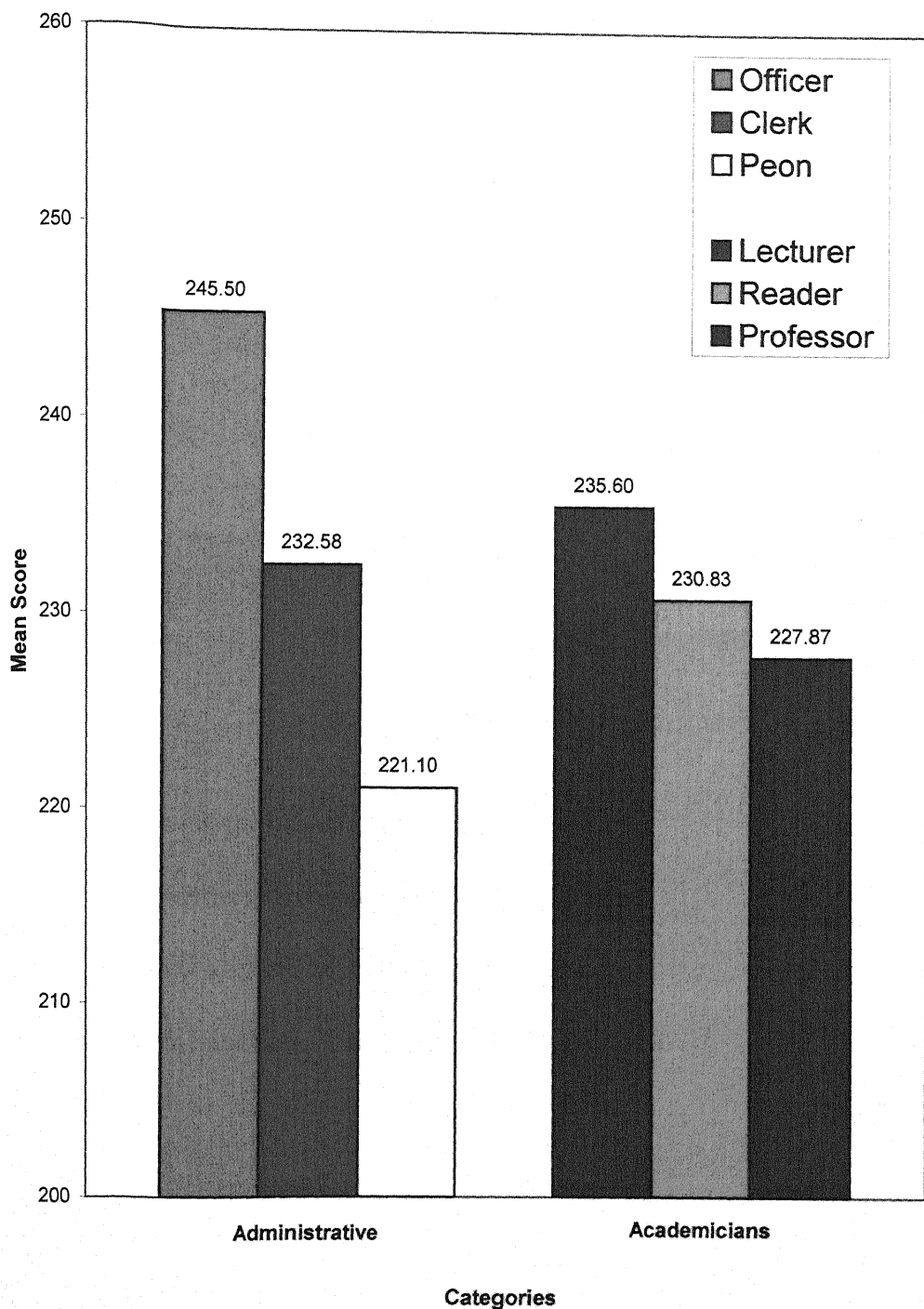
उपरोक्त सारणी मे दिए हुए प्रशासकीय कर्मचारियों के मध्यमानो में ऑफिसर कर्मचारियों का यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति का मध्यमान 245.5, क्लर्क कर्मचारियों का यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति का मध्यमान 232.58 तथा भृत्य कर्मचारियों का यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति का मध्यमान 221.10 है।

इसके पश्चात शैक्षणिक कर्मचारियों के मध्यमानों में प्राध्यापको का यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति का मध्यमान 235.60, प्रपाठकों का यौगिक क्रियाओं के अभ्यास केप्रति मनोवृत्ति का मध्यमान 230.83 तथा अधिव्याख्याताओं का यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति का मध्यमान 227.87 है।

निष्कर्ष

प्रशासकीय कर्मचारियों में ऑफिसर की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति अन्य वर्गो (क्लर्क तथा भृत्य) की अपेक्षा ज्यादा पायी गयी। जब कि भृत्य कर्मचारियों की मनोवृत्ति यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति कम पायी गयी।

इसी प्रकार शैक्षणिक कर्मचारियों में प्राध्यापकों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति अन्य वर्गो (प्रपाठकों तथा अधिव्याख्याताओं) की अपेक्षा कम पायी गयी। जब कि अधिव्याख्याताओं की मनोवृत्ति यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति ज्यादा पायी गयी।

प्रशासकीय तथा शैक्षणिक विभाग के अंतर्गत आने वाले विभिन्न वर्गो से सम्बन्ध रखने वाले कर्मचारियों का मध्यमान स्तम्भालेख क्र. 4 के द्वारा दर्शाया गया है।

आलेख क्र. 4

प्रशासकीय तथा शैक्षणिक विभाग के अंतर्गत आने वाले विभिन्न वर्गो से सम्बन्ध रखने वाले कर्मचारियों का मध्यमान दर्शाने वाला आलेख

आगे की सारणियों में दिये हुए अनुसार विभिन्न समूहों के अंतर में सार्थकता ढूँढ़ने के लिए '' ('t' Value) निकालने के लिए निम्नलिखित सूत्र का प्रयोग किया गया :-

METHOD OF CALCULATING CRITICAL RATIO -

$$\text{t- ratio} = \frac{\text{Mean difference}}{\sigma D}$$

SE_M (Standard Error of Mean)

$$\sigma D = \sqrt{\frac{SD_1^2}{N_1} + \frac{SD_2^2}{N_2}}$$ (H.E. Garret)[2]

Where, $\sigma D = SE_M$

SD_1 = Standard deviation of the group - I

SD_2 = Standard deviation of the group - II

N_1 = Total number of respondents in group - I

N_2 = Total number of respondents in group - II

---

[2] एच.ई. गैरेट, स्टॅटिस्टिक्स इन साइकोलाजी एण्ड एज्युकेशन, (बॉम्बे : वाकिलस फिफेर एण्ड साईमन्स लिमिटेड, 2005), पृष्ठ क्र. 243.

सारणी क्रमांक - VIII

पुरूष तथा महिला कर्मचारियों का यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति में अन्तर की सार्थकता की जाँच करने वाली सारणी

Respondents	N	Mean	Standard Deviation (σ)	Mean difference	Standard error (σ_{DM})	't' ratio
Male	618	231.17	26.00	0.07	2.566	0.027@
Female	122	231.24	25.88			

@Not significant at 0.05 level of confidence Tabulated $t_{.05(738)} = 1.96$

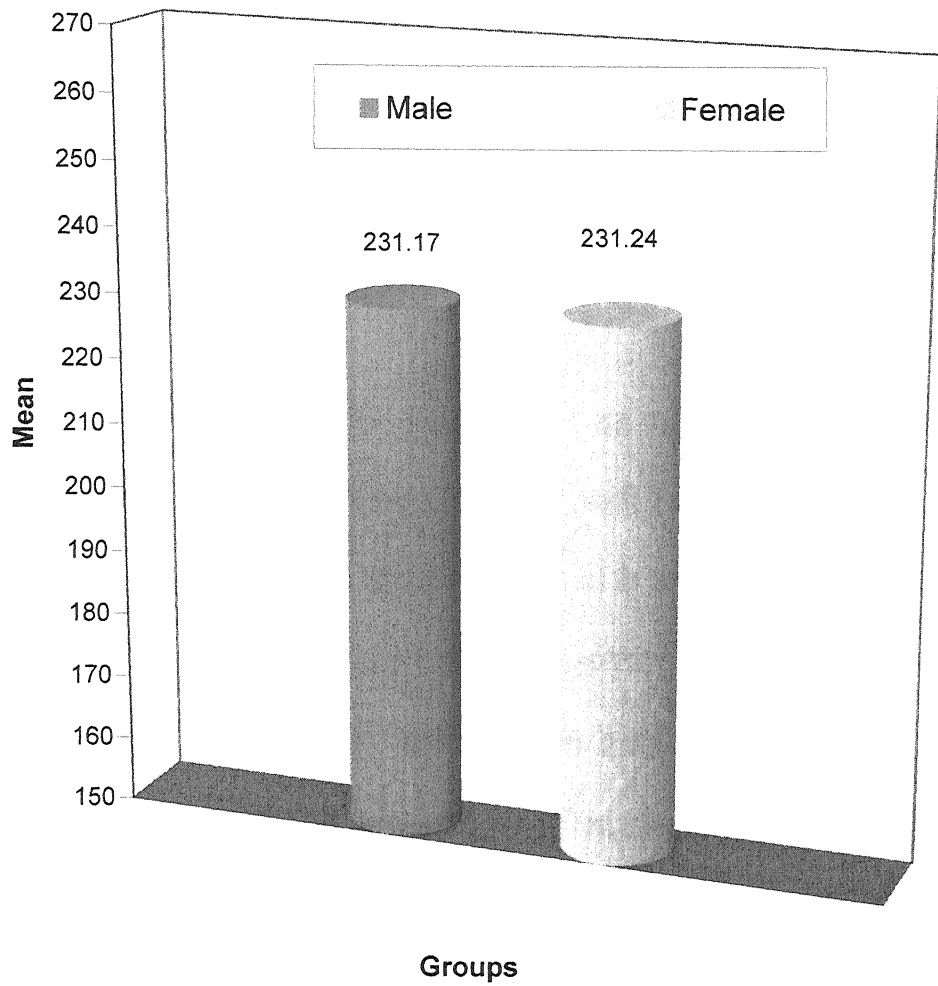
सारणी क्रमांक VIII में दिये हुए आंकड़ों से यह पता चलता है कि अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा के विभिन्न विभागों एवं उससे सम्बन्ध महाविद्यालयों के पुरूष तथा महिला कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति सार्थक रूप से भिन्न नही है। दोनों मध्यांको के बीच का अन्तर 0.05 सार्थकता के स्तर तथा 738 degree of Freedom पर 't' की गणितीय गणना 0.027 (Calculated value); सारणी मूल्य (Table value 1.96) से कम है इसलिए ऐसा निष्कर्ष निकाला जाता है कि पुरूष तथा महिला कर्मचारियों का यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति सार्थक रूप से भिन्न नही है। इसलिए शून्य परिकल्पना को स्वीकार किया गया।

निष्कर्ष

उपरोक्त सारणी से यह निष्कर्ष निकाला जाता है कि पुरूष तथा महिला कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति मे कोई महत्वपूर्ण अन्तर नहीं पाया गया अर्थात दोनों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति एक जैसी ही थी।

चर्चा (Discussion)

आजकल जैसा कि हम जानते है, टेलीविजन तथा जगह-जगह पर योग के कार्यक्रम आयोजित किये जाते है जिसके कारण महिला तथा पुरूष घर बैठे ही टेलीविजन के माध्यम से यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करते है। यही कारण है की महिलायें घर के बाहर निकले बगैर ही इन सुविधाओं का घर पर ही उपयोग करती हैं। अत: अन्त में हम कह सकते है कि आज अपने स्वास्थ्य के प्रति सचेत होकर महिलाएं भी योग अभ्यास को अपनाकर पुरूषों से कंधा मिलाकर चल रही है। इसलिए उनकी विचारधारा एक जैसी पाई जाने का भी यह एक महत्त्वपूर्ण कारण हो सकता है।

पुरूष तथा महिला कर्मचारियों का यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति में अन्तर की सार्थकता को आलेख क्र. 5 में दर्शाया गया है।

आलेख क्र. 5

पुरूष तथा महिला कर्मचारियों का यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति में अन्तर की सार्थकता को दर्शाने वाला आलेख

सारणी क्रमांक – IX

प्रशासकीय तथा शैक्षणिक कर्मचारियों का यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति में अन्तर की सार्थकता जाँच करने वाली सारणी

Respondents	N	Mean	Standard Deviation (σ)	Mean difference	Standard error (σ_{DM})	't' ratio
Administrative	412	229.33	27.4	4.43	1.90	2.33*
Academicians	328	233.76	24.26			

*Significant at 0.05 level of confidence   Tabulated $t_{.05(738)} = 1.96$

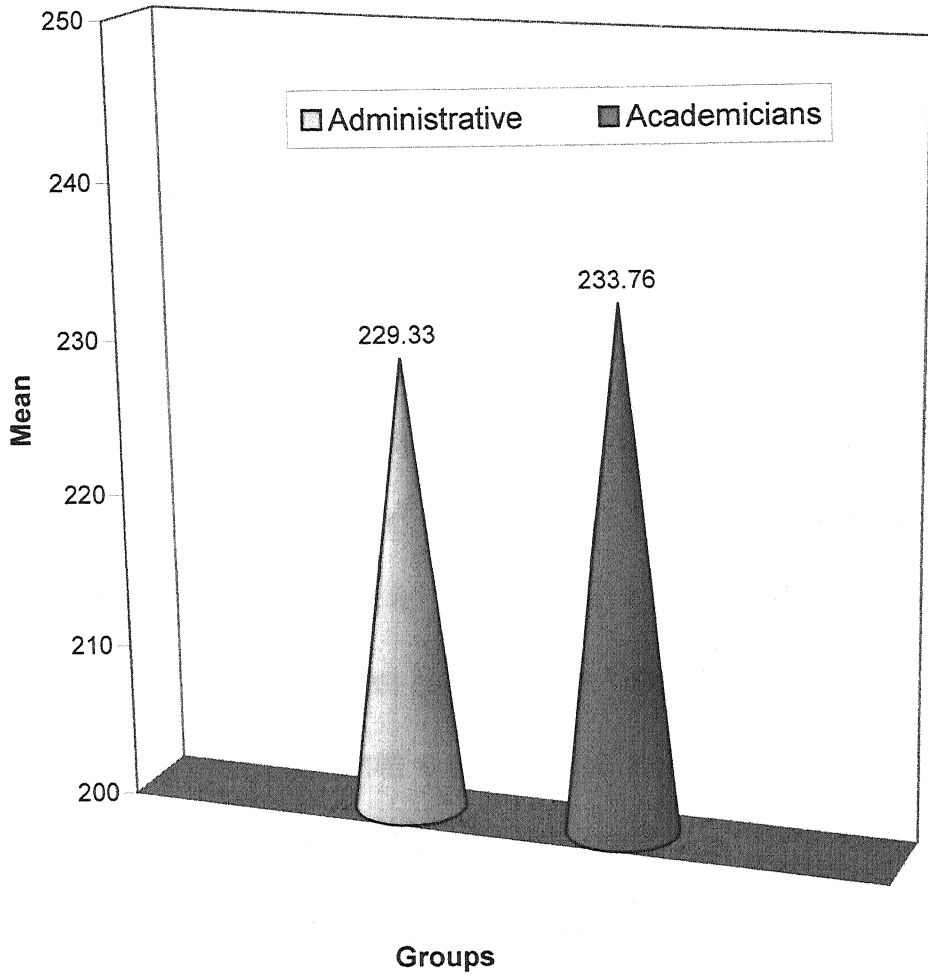
सारणी क्रमांक IX में दिये हुए आंकड़ों से यह पता चलता है कि अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा के विभिन्न विभागों एवं उससे सम्बद्ध महाविद्यालयों के प्रशासकीय तथा शैक्षणिक कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति सार्थक रूप से भिन्न है क्योंकि दोनों मध्यांको के बीच का अन्तर 0.05 सार्थकता स्तर तथा 738 degree of Freedom पर 't' की गणितीय गणना 2.33 (Calculated value) सारणी मूल्य (Table value 1.96) से अधिक है इसलिए ऐसा निष्कर्ष निकाला जाता है कि प्रशासकीय तथा शैक्षणिक कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति सार्थक रूप से भिन्न है। इसलिए शून्य परिकल्पना को अस्वीकार किया गया है।

निष्कर्ष

उपरोक्त सारणी से यह निष्कर्ष निकाला जाता है कि प्रशासकीय तथा शैक्षणिक कर्मचारियों का यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति भिन्न थी।

चर्चा (Discussion)

प्रशासकीय कर्मचारियों को अत्याधिक मानसिक कार्य करना पड़ता है और साथ ही साथ कभी कभी ओवर टाईम भी करना पड़ता है, जिसके कारण ये यौगिक क्रियाओं से सम्बन्धित पुस्तकें तथा उससे सम्बन्धित कार्यक्रमो को नहीं देख पाते। और इनके लाभों से विमुख रह जाते हैं। यही कारण है कि प्रशासकीय कर्मचारी, शैक्षणिक कर्मचारियों से यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति में पिछे रह गये हैं। शिक्षण विभाग के कर्मचारी इसलिए आगे हैं क्योंकि इनके पास योग से सम्बन्धित पुस्तकों व आसनों से होने वाले लाभों का अध्ययन करने का पर्याप्त समय मिल जाता है। इससे वह नयी-नयी जानकारियाँ प्राप्त करते रहते हैं और उन्हें अमल में भी लाते हैं।

प्रशासकीय तथा शैक्षणिक कर्मचारियों का यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति में अन्तर की सार्थकता को आलेख क्र. 6 में दर्शाया गया है।

आलेख क्र. 6

प्रशासकीय तथा शैक्षणिक कर्मचारियों का यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति में अन्तर की सार्थकता को दर्शाने वाला आलेख

सारणी क्रमांक - X

शहरी तथा ग्रामीण कर्मचारियों का यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति में अन्तर की सार्थकता की जाँच करने वाली सारणी

Respondents	N	Mean	Standard Deviation (σ)	Mean difference	Standard error (σ_{DM})	`t' ratio
Urban	570	231.53	26.90	0.08	2.10	0.038[@]
Rural	170	231.61	23.13			

[@]Not significant at 0.05 level of confidence Tabulated $t_{.05(738)} = 1.96$

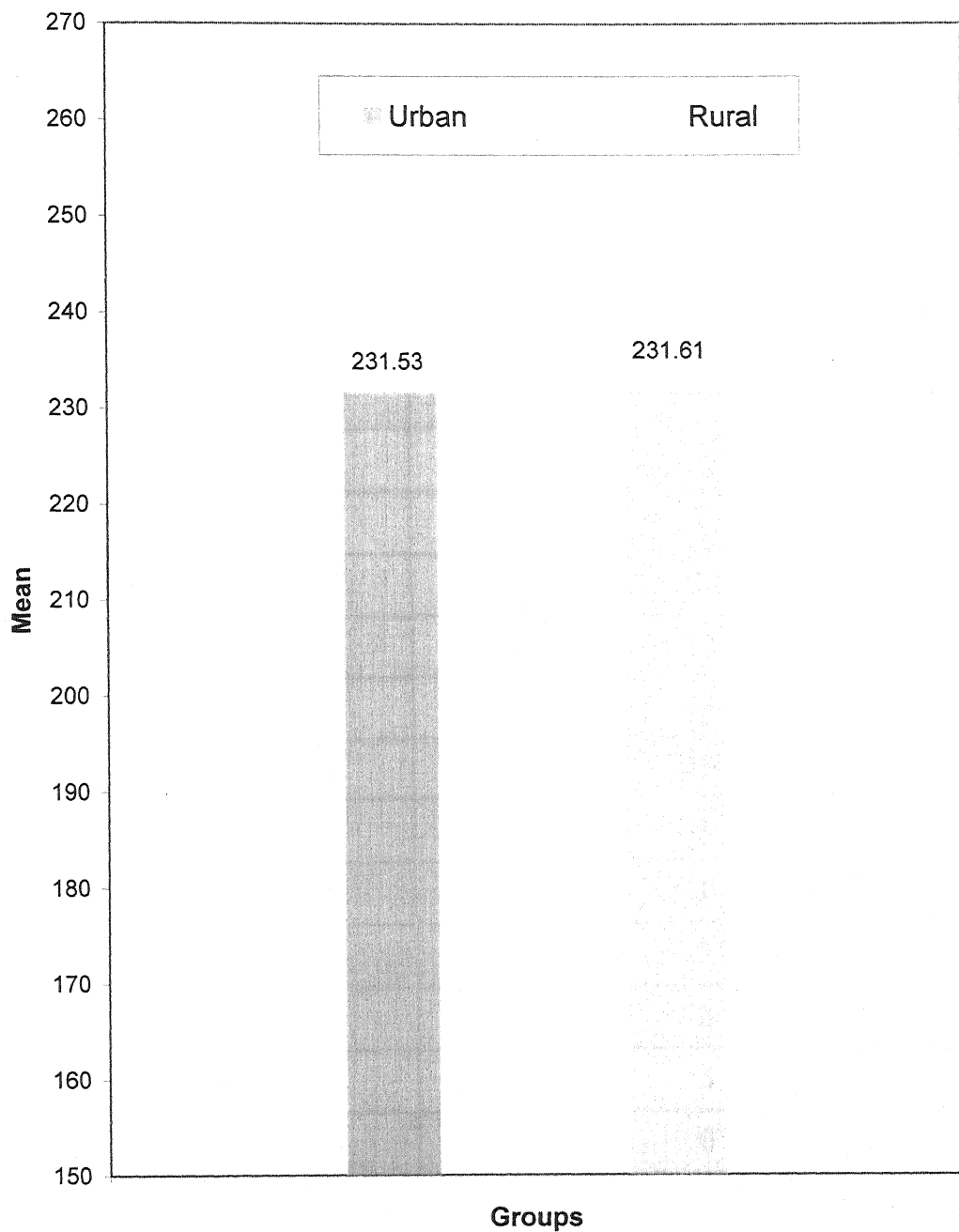
सारणी क्रमांक X में दिये हुए आंकड़ों से यह पता चलता है कि अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा के विभिन्न विभागों एवं उससे सम्बद्ध महाविद्यालयों के शहरी तथा ग्रामीण कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति सार्थक रूप से भिन्न नही है, क्योंकि दोनों मध्यांको के बीच का अन्तर 0.05 सार्थकता स्तर तथा 738 degree of Freedom पर 't' की गणितीय गणना 0.027 (Calculated value) सारणी मूल्य (Table value 1.96) से कम है इसलिए ऐसा निष्कर्ष निकाला जाता है कि शहरी तथा ग्रामीण कर्मचारियों का यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति सार्थक रूप से भिन्न नही है। इसलिए शून्य परिकल्पना को स्वीकार किया गया।

निष्कर्ष

उपरोक्त सारणी से यह निष्कर्ष निकाला जाता है कि शहरी तथा ग्रामीण कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति में कोई महत्त्वपूर्ण अन्तर नहीं पाया गया अर्थात दोनों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति एक जैसी ही थी।

चर्चा (Discussion)

आजकल जैसा कि हम जान रहे हैं कि शहरों में बहुत ज्यादा प्रदूषण हो गया है और यहां के लोग काफी व्यस्त जिन्दगी बिताते है। पर्याप्त निद्रा तो दूर की बात है विश्राम तक करने का बहुत कम समय मिलता है। इसके बावजूद भी शहरी कर्मचारी अपने व्यस्ततम दिनचर्या में से योग अभ्यास के लिए पर्याप्त समय देकर ग्रामीण कर्मचारियों के साथ कन्धे से कन्धा मिलाकर चल रहे हैं।

शहरी तथा ग्रामीण कर्मचारियों का यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति में अन्तर की सार्थकता को आलेख क्र. 7 में दर्शाया गया है।

आलेख क्र. 7

शहरी तथा ग्रामीण कर्मचारियों का यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति में अन्तर की सार्थकता को दर्शाने वाला आलेख

सारणी क्रमांक - XI

आर्थिक स्तर के आधार पर निम्न, मध्यम, उच्चवर्गीय कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति के बीच में अन्तर की सार्थकता की जाँच करने वाली सारणी

χ^2 = Economic Status				
वर्गोत्तर (Class Interval)	Poor	Middle	Rich	Total
291-300	2	2	1	5
281-290	11	6	1	18
271-280	14	20	5	39
261-270	17	25	8	50
251-260	20	40	1	61
241-250	30	40	12	82
231-240	62	65	13	140
221-230	41	55	10	106
211-220	56	28	4	88
201-210	40	26	1	67
191-200	20	13	3	36
181-190	21	9	2	32
171-180	9	0	5	14
161-170	0	1	0	1
151-160	0	0	0	0
141-150	0	0	0	0
131-140	1	0	0	1
	344	330	66	740

$\chi^2 = 73.88$ Tabulated $\chi^2_{.05(34)} = 44.995$

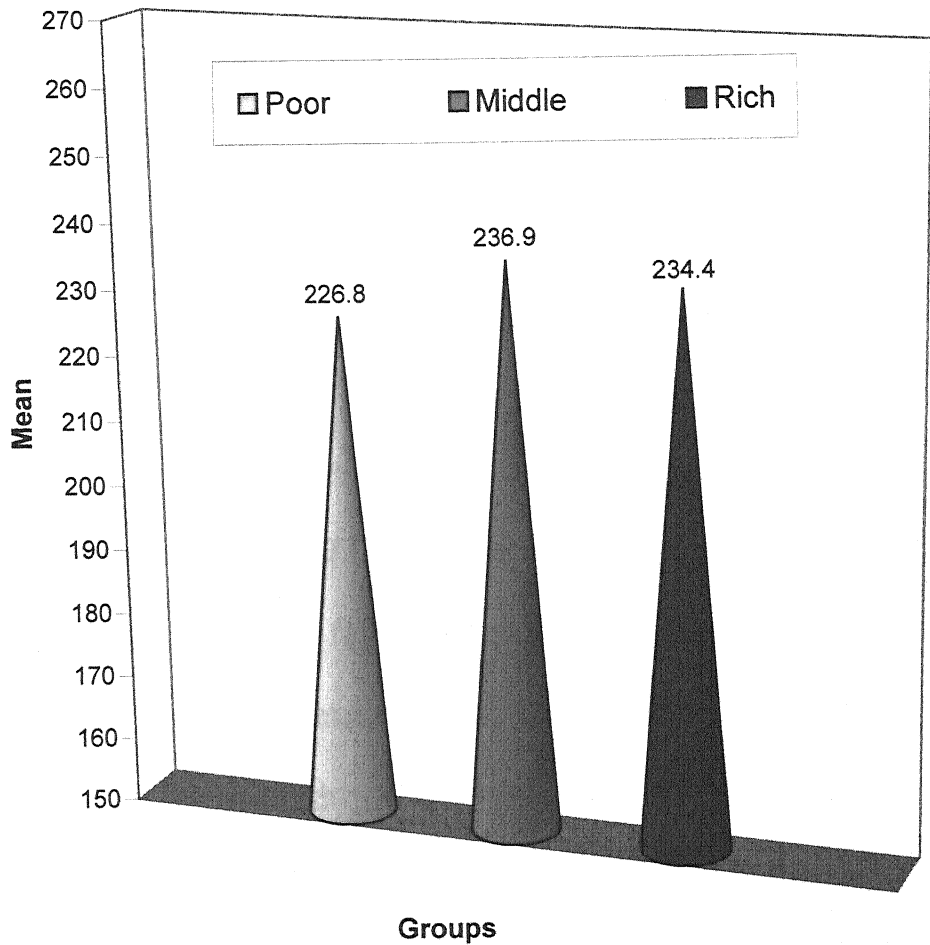
सारणी क्रमांक XI से यह पता चलता है कि χ^2 मूल्य 73.88, सारणी मूल्य से बहुत अधिक है जिससे यह पता चलता है की गरीब, मध्यमवर्गीय तथा अमीर कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति मे महत्त्वपूर्ण अन्तर है। अर्थात् उन सबकी यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति भिन्न-भिन्न है। इसलिए की गयी शून्य परिकल्पना अस्वीकार की जाती है।

निष्कर्ष

उपरोक्त सारणी से यह पता चलता है कि मध्यम, अमीर तथा गरीब कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति सार्थक रूप से भिन्न है।

चर्चा (Discussion)

इसके भिन्नता का कारण शायद यह हो सकता है की अमीर कर्मचारी अपना ज्यादा समय विलासिता में व्यय करते है। और गरीब कर्मचारी ज्यादा पैसा कमाने के लिए कार्य के बाद अन्य कार्य करते है जिससे वे यौगिक क्रियाओं के अभ्यास में ज्यादा भाग नहीं लेते और जैसा कि माना जाता है कि मध्यम वर्ग से सम्बन्ध रखने वाला व्यक्ति खुशहाली का सूचक होता है और वह हर प्रकार की क्रियाओं में भाग लेता है। इसलिए यही कारण हो सकता है कि तीनो समूहो की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति भिन्न-भिन्न थी।

आर्थिक स्तर के आधार पर निम्न, मध्यम, उच्चवर्गीय कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति के मध्यमानों को आलेख क्र. 8 में दर्शाया गया है।

आलेख क्र. 8

आर्थिक स्तर के आधार पर निम्न, मध्यम, उच्चवर्गीय कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति के मध्यमानों को दर्शाने वाला आलेख

सारणी क्रमांक - XII

यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करने वाले तथा यौगिक क्रियाओं का अभ्यास न करने वाले कर्मचारियों के मनोवृत्ति में अन्तर की सार्थकता की जाँच करने वाली सारणी

Respondents	N	Mean	Standard Deviation (σ)	Mean difference	Standard error (σ_{DM})	`t' ratio
Regular Practitioner	349	232.72	27.96	11.14	2.96	3.76*
Non-Practitioner	391	221.58	50.40			

*Significant at 0.05 level of confidence   Tabulated $t_{.05(738)} = 1.96$

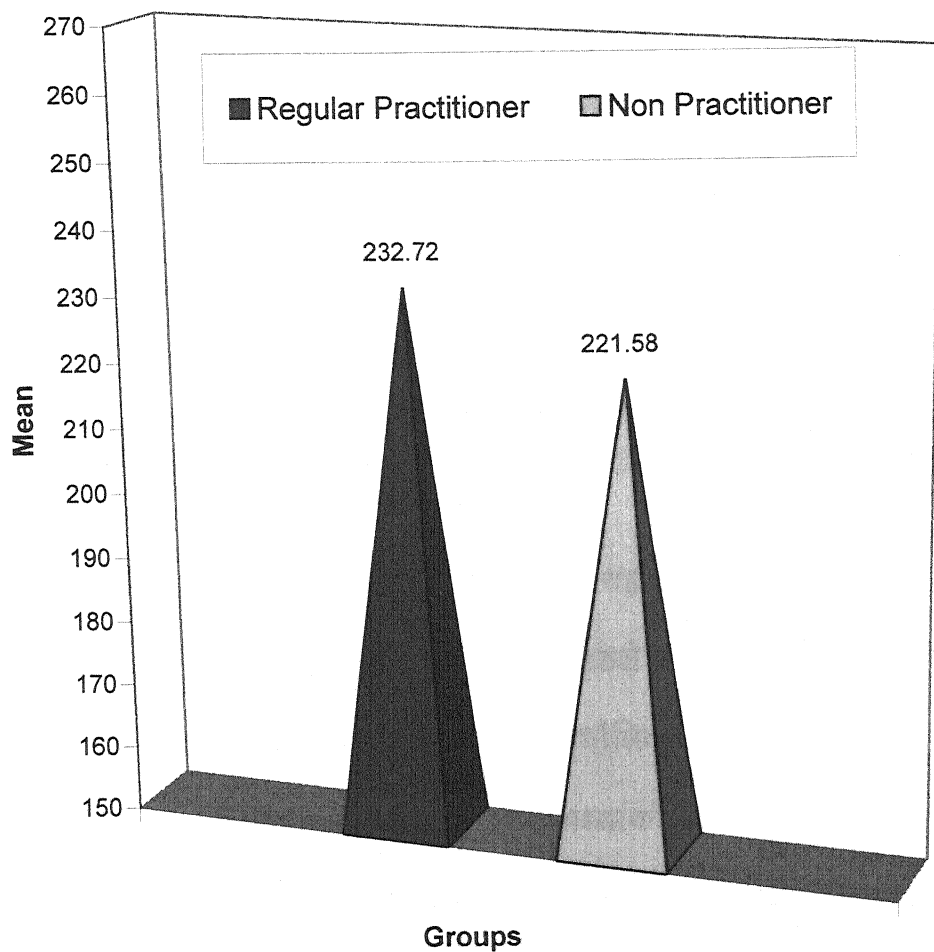
सारणी क्रमांक XII में दिये हुए आंकड़ों से यह पता चलता है कि अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा के विभिन्न विभागों एवं उससे सम्बद्ध महाविद्यालयों के नियमित यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करने वाले तथा यौगिक क्रियाओं का अभ्यास न करने वाले कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति सार्थक रूप से भिन्न है, क्योंकि दोनों मध्यांको के बीच का अन्तर 0.05 सार्थकता स्तर तथा 738 degree of Freedom पर 't' की गणितीय गणना 3.76 (Calculated value) सारणी मूल्य (Table value 1.96) से अधिक है इसलिए ऐसा निष्कर्ष निकाला जाता है कि यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करने वाले तथा यौगिक क्रियाओं का अभ्यास न करने वाले कर्मचारियों का यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति सार्थक रूप से भिन्न है। इसलिए शून्य परिकल्पना को अस्वीकार किया गया।

निष्कर्ष

उपरोक्त सारणी से यह निष्कर्ष निकाला जाता है कि यौगिक क्रियाओं का नियमित अभ्यास करने वाले तथा यौगिक क्रियाओं का अभ्यास न करने वाले कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति भिन्न थी।

चर्चा (Discussion)

यह जगजाहिर है कि किसी व्यक्ति को अगर कोई कार्य करने को कहा जाए तो वह उस कार्य को तभी प्रारम्भ करेगा, जब उसके बारे में कुछ जानकारी रखता होगा। इसी प्रकार जो योग का अभ्यास करते ही नहीं और उसके फायदे व हानियों को जानते ही नही तो वह योग अभ्यास करने वाले कर्मचारियों से शरीर और मन की स्वस्थता के विषय मे पिछे रह जाते है।

यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करने वाले तथा यौगिक क्रियाओं का अभ्यास न करने वाले कर्मचारियों के मनोवृत्ति में अन्तर स्तम्भालेख क्र. 9 में दर्शाया गया है।

आलेख क्र. 9

यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करने वाले तथा यौगिक क्रियाओं का अभ्यास न करने वाले कर्मचारियों की मनोवृत्ति में अन्तर को दर्शाने वाला आलेख

सारणी क्रमांक - XIII

शासकीय एवं गैर सरकारी (अनुदानित) महाविद्यालयो के कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति में अन्तर की सार्थकता की जाँच करने वाली सारणी

Respondents	N	Mean	Standard Deviation (σ)	Mean difference	Standard error (σ_{DM})	`t' ratio
Government College Employees	517	231.63	48.21	0.26	3.22	0.08[@]
Private Aided College Employees	223	231.37	44.46			

[@]Non-significant at 0.05 level of confidence　　　Tabulated $t_{.05(738)} = 1.96$

सारणी क्रमांक XIII में दिये हुए आंकड़ों से यह पता चलता है कि अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा के विभिन्न विभागों एवं उससे सम्बद्ध महाविद्यालयों के शासकीय एवं गैर सरकारी (अनुदानित) कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति सार्थक रूप से भिन्न नही है, क्योंकि दोनों मध्यांको के बीच का अन्तर 0.05 सार्थकता स्तर तथा 738 degree of Freedom पर 't' की गणितीय गणना 0.08 (Calculated value) सारणी मूल्य (Table value 1.96) से बहुत कम है इसलिए ऐसा निष्कर्ष निकाला जाता है कि शासकीय एवं गैर सरकारी (अनुदानित) कर्मचारियों का यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति भिन्न नही है। इसलिए शून्य परिकल्पना को स्वीकार किया गया।

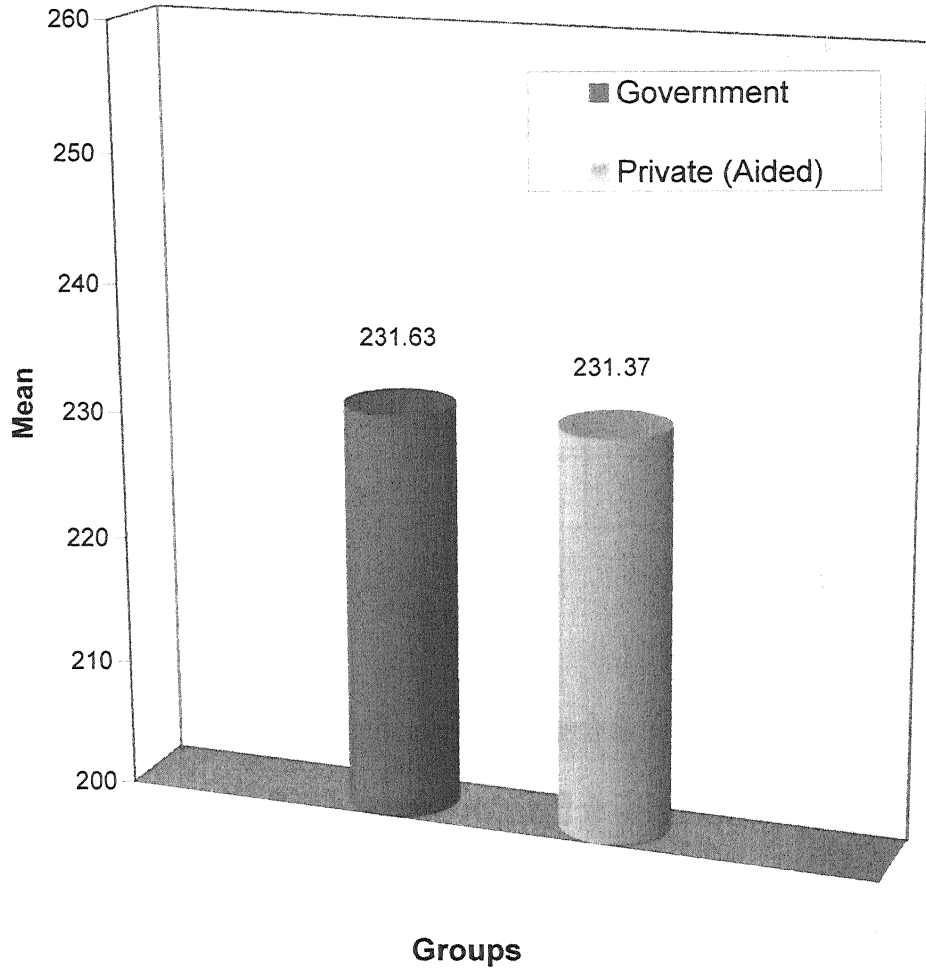
निष्कर्ष

उपरोक्त सारणी से यह निष्कर्ष निकाला जाता है कि शासकीय एवं गैर सरकारी (अनुदानित) महाविद्यालयों के कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति

मनोवृत्ति में कोई महत्त्वपूर्ण अन्तर नही पाया गया अर्थात् दोनों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति एक जैसी ही थी।

चर्चा (Discussion)

आजकल जैसा कि हम जानते है कि बेरोजगारी एक विकराल समस्या है जिसका लाभ उठाकर शासकीय (अनुदानित) महाविद्यालयों के प्रबन्धक कर्मचारियों से अत्याधिक कार्य लेते है। जिसके कारण मानसिक दबाव व शारीरिक श्रम शासकीय कर्मचारियों की अपेक्षा गैर शासकीय (अनुदानित) कर्मचारियों के उपर ज्यादा है इसके बावजूद भी ये कर्मचारी यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति अपना समय देकर स्वास्थ्य को अच्छा बनाये हुए है और शासकीय कर्मचारियों के साथ बराबरी के साथ चल रहे हैं।

शासकीय एवं गैर सरकारी (अनुदानित) महाविद्यालयो के कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति को आलेख क्र. 10 में दर्शाया गया है।

आलेख क्र. 10

शासकीय एवं गैर सरकारी (अनुदानित) महाविद्यालयो के कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति को दर्शाने वाला आलेख

सारणी क्रमांक - XIV

परिकल्पनाओं का परीक्षण (Testing of Hypotheses)

Hypothesis Number	Measure of Statistics Used	Inference of the Present Research
Hypothesis - 1	Percentage	*Rejected*
Hypothesis - 2	Critical Ratio/'t' test	*Accepted*
Hypothesis - 3	Critical Ratio/'t' test	*Rejected*
Hypothesis - 4	Critical Ratio/'t' test	*Accepted*
Hypothesis - 5	Chi-square	*Rejected*
Hypothesis - 6	Critical Ratio/'t' test	*Accepted*
Hypothesis - 7	Critical Ratio/'t' test	*Rejected*

विशेषज्ञों का मत :-

उपयुक्त अधययन को अधिक अर्थपूर्ण बनाने के लिए वर्तमान शोधकर्ता ने योग के क्षेत्र में कार्यरत् विशेषज्ञों से कुछ महत्त्वपूर्ण तथ्यों के बारे में उनका मत साक्षात्कार सूची के माध्यम से प्राप्त किया था। इस मत को जानने के लिए Random पद्धति से चुने हुए 50 विशेषज्ञों से व्यक्तिगत रुप से मिलकर 50 साक्षात्कार सूचियों को भरवाया गया था। साक्षात्कार सूचियों से प्राप्त आंकड़ों का विवरण तथा विश्लेषण प्रतिशत पद्धति से किया गया जो कि निम्नलिखित है:-

योग हमारी प्राचीन धरोहर है इस तथ्य के बारे में सभी अर्थात् 100% विशेषज्ञों ने इसे मान्य किया। तथा साथ ही उन्होंने यह भी सुझाव दिया कि योग से व्यक्ति

का सर्वांगीण विकास एवं अध्यात्मिक विकास होता है जिसके कारण पश्चिम देशों के व्यक्ति योग की तरफ ज्यादा आकर्षित है।

98% विशेषज्ञों ने माना की योग करने से व्यक्ति अपने इन्द्रियों पर नियन्त्रण करने में सफल हो जाते है जबकि 2% विशेषज्ञों ने माना कि व्यक्ति अपनी इन्द्रियों पर नियन्त्रण नहीं कर पाते हैं।

94% विशेषज्ञों ने माना कि यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करने वाले व्यक्ति प्राय: शान्त, शिष्ट और मृदुभाषी होते हैं जबकि 6% विशेषज्ञों ने माना कि यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करने वाले व्यक्ति शान्त, शिष्ट और मृदुभाषी नहीं होते है।

92% विशेषज्ञों ने माना कि यौगिक क्रियाओं का अभ्यास सभी आयु वर्ग के लोग कर सकते है तथा 8% विशेषज्ञों ने माना कि वृद्ध व्यक्तियों एवं हृदय रोग से सम्बन्धित व्यक्तियों को उड्डियान बन्ध एवं कुम्भक का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

एक अन्य, महिलाओं से सम्बन्धित महत्त्वपूर्ण प्रश्न के उत्तर में 86% विशेषज्ञों ने माना कि गर्भवती महिलाओं को शवासन और ताड़ासन करने चाहिए जबकि 14% विशेषज्ञों ने इसे नहीं माना एवं अलग राय दी।

88% विशेषज्ञों ने माना कि कर्मचारियों को आसनों के करने का सही तरीका व क्रम का ज्ञान होना चाहिए ताकि उन्हें कोई हानि न हो सके। जबकि 12% विशेषज्ञों ने माना कि वे किसी भी तरीके व क्रम से कर सकते है।

अनुसन्धानकर्ता ने विशेषज्ञों से सबसे महत्त्वपूर्ण प्रश्न यह पुछा कि क्या यौगिक क्रियाओं को करने का एक निश्चित क्रम होता है। जिसके सन्दर्भ में 84% विशेषज्ञों ने माना कि यौगिक क्रियाओं को सरल से जटिल की ओर करना चाहिए जबकि 16%

विशेषज्ञों ने कहा कि यौगिक क्रियाओं को करने का कोई निश्चित क्रम नहीं होता है। व्यक्ति अपनी इच्छा एवं सुविधाओं के अनुसार कर सकता है।

इसके अलावा एक और महत्त्वपूर्ण प्रश्न अनुसन्धान कर्ता ने पूछा कि क्या कर्मचारियों को आसन व क्रियाएं अपनी शारीरिक क्षमता के अनुसार करनी चाहिए? जिसके सन्दर्भ में 92% विशेषज्ञों ने इसके पक्ष में तथा 8% ने कहा कि शारीरिक क्षमता के साथ-साथ उसकी इच्छा के अनुरुप भी कार्य होना चाहिए।

96% विशेषज्ञों ने माना कि यौगिक क्रियाएं अच्छे अनुभवी प्रशिक्षक की निगरानी में ही करनी चाहिए जबकि 4% विशेषज्ञों ने कहा कि यौगिक क्रियाओं को करने के लिए प्रशिक्षक की आवश्यकता नहीं होती है। उन्हें वह अन्य साधनों का मार्गदर्शन लेकर भी कर सकता है।

78% विशेषज्ञों ने माना कि योग को प्राचीन सिद्धान्तों को ध्यान में रखकर सिखाया जाना चाहिए तथा 22% विशेषज्ञों ने माना कि योग को सिखाने हेतु प्राचीन सिद्धान्तों की आवश्यकता नहीं है, उसको सिखाने के लिए आधुनिक आवश्यकताओं को ध्यान में रखकर यौगिक तथा शारीरिक दोनों ही पद्धतियों को मिलाकर सिखाया जा सकता है। ताकि साधारण मनुष्य भी उसे कर लें।

66% विशेषज्ञों ने माना कि योग का अभ्यास करने वालो को बढ़ावा देना आवश्यक है जबकि 34% विशेषज्ञों ने माना कि योग के साथ-साथ अन्य व्यायाम करने वालों को भी बढ़ावा देना आवश्यक है।

82% विशेषज्ञों ने माना कि योग को सभी महाविद्यालयों में अनिवार्य विषय के रुप में सिखाया जाना चाहिए जबकि 18% विशेषज्ञों ने यह सुझाव दिया कि योग को महाविद्यालयों के साथ-साथ प्राथमिक स्तर पर भी शुरु किया जाना चाहिए।

60% विशेषज्ञों ने माना कि प्राणायाम करने से सभी बीमारियाँ दूर हो जाती है। जबकि 40% विशेषज्ञों ने सुझाव दिया कि प्राणायाम करने से एडस् (AIDS), कॅन्सर इत्यादि बीमारियाँ दूर नहीं की जा सकती है।

54% विशेषज्ञों ने माना कि कपालभाति सभी बीमारियों को दूर करने में सक्षम है तथा 46% विशेषज्ञों ने कहा कि कपालभाति के द्वारा अपंगता तथा मानसिक रुप से ग्रसित व्यक्तियों को सही नहीं किया जा सकता है।

76% विशेषज्ञों ने माना कि यौगिक क्रियाएं शरीर के शुद्धिकरण का कार्य करती है। जबकि 24% विशेषज्ञों ने माना कि यौगिक क्रियाएं सम्पूर्ण शरीर के शुद्धिकरण का कार्य नहीं करती है।

72% विशेषज्ञों ने माना कि योग को बीमारियों की रोकथाम का साधन मानते है। जबकि 28% विशेषज्ञों ने यह सुझाव दिया कि योग के साथ-साथ व्यक्ति को अपने खाने-पीने से सम्बन्धी आदतों व स्वास्थ्य से सम्बन्धी जागरुकता को भी बीमारियों की रोकथाम का साधन माना है।

40% विशेषज्ञों ने माना कि योग के द्वारा लाईलाज बीमारियों का दूर किया जा सकता है। जबकि 60% विशेषज्ञों ने माना कि योग के द्वारा नित्य अभ्यास से लाईलाज बीमारियों को पूर्णत: ठीक नहीं किया जा सकता अपितु उनकी रोकथाम व सुधार किया जा सकता है।

52% विशेषज्ञों ने माना कि बन्ध और मुद्रा का अभ्यास करने से कर्मचारियों की गले सम्बन्धी रोग व बवासीर इत्यादि शारीरिक बीमारियाँ दूर होती हैं। जबकि 48% विशेषज्ञों ने इसके विपरीत में कहा कि बन्ध व मुद्रा का अभ्यास करने से हृदय सम्बन्धी रोगों को दूर नहीं किया जा सकता है।

इसके अलावा योग विशेषज्ञों ने निम्नलिखित सुझाव दिये जो कि इस प्रकार से थे :-

1) ज्यादातर विशेषज्ञों ने सुझाव दिए कि योग को प्राथमिक स्तर से ही अनिवार्य विषय के रुप में शुरु किया जाना चाहिए।

2) अधिकतर योग विशेषज्ञों ने सुझाव दिए कि योग को बढ़ावा देने के लिए योग प्रशिक्षक की नियुक्ति प्राथमिक स्तर पर ही की जानी चाहिए।

3) ज्यादातर योग विशेषज्ञों ने अपने सुझाव दिये कि सरकार द्धारा योग को बढ़ावा देने के लिए स्कूलों में पर्याप्त सुविधायें एवं सरकारी अनुदान दिया जाना चाहिए ताकि योग को बढ़ावा दिया जाए।

4) योग विशेषज्ञों ने यह भी सुझाव दिये कि समय-समय पर स्कूल, विद्यालयों में योग सम्बन्धी शिबिर एवं प्रदर्शनी का आयोजन किया जाना चाहिए, ताकि अधिक से अधिक कर्मचारियों एवं विद्यार्थियों को योग के बारें में ज्ञान हो सके।

5) अधिकतर विशेषज्ञों ने सुझाव दिए कि सेवारत कर्मचारियों के लिए योग सम्बन्धी प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाना चाहिए तथा उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले कर्मचारियों को पदोन्नति एवं अन्य सुविधाऐं दी जानी चाहिए। उसके साथ-साथ विश्वविद्यालय स्तर पर कर्मचारियों को योग सिखाने के लिए योग के शिबिर भी लगाये जाने चाहिए। लेकिन उनका मार्गदर्शन विशेषज्ञों जैसे कि रामदेव बाबा या अन्य के द्धारा ही किया जाना चाहिए। ताकि मार्गदर्शन के साथ-साथ कर्मचारियों में योग के प्रति भ्रांतियों को भी दूर किया जा सके और कर्मचारी योग को जीवन का एक अंग बना सकें।

अध्याय – 5

सारांश, निष्कर्ष एवं सुझाव

अध्याय 5

सारांश, निष्कर्ष एवं सुझाव

भूमिका :-

यदि पूरे अध्ययन में पाये जाने वाले महत्त्वपूर्ण भागों में से किसी एक भाग को चुना जाये तो वह भाग निष्कर्ष का है। यही भाग ऐसा है जो शिक्षा की विज्ञान के रुप में प्रगति के लिए वर्तमान अध्ययन के योगदान को दर्शाता है।

इस अध्याय में वर्तमान शोधकार्य का सारांश, निष्कर्ष तथा भविष्य में किये जाने वाले शोधकार्यो के लिए सुझाव दिये गये हैं जो निम्नलिखित है :-

सारांश :-

वर्तमान शोधकार्य के लिए वर्तमान शोधकर्ता ने **"अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा (मध्यप्रदेश) में कार्यरत कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति का अध्ययन"** यह विषय लिया था।

योग -

योग प्राचीन भारतीय पारम्परिक तरीके से शरीर और मन को सम्पूर्णत: स्वस्थ या कार्यक्षम्य ही नहीं बनाता है बल्कि आनन्द की अनुभूति तक पहुँचाता है। योग शब्द का उद्भव संस्कृत शब्द 'युज' से बना है जिसका अर्थ जोड़ना या मिलाना अर्थात् शरीर और मन का संयोग ही योग है। योग के उद्देश्य शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को मिलाकर एक करना है। यह ऋग्वेद में उल्लेखित है जो कि एक धार्मिक युग का ग्रन्थ है; जो 1500 से 1000 ई.पू. में पाया जाता है। योग भारतवर्ष की बहुत ही महत्त्वपूर्ण प्रामाणिक एक अमूल्य धरोहर है। योग एक ऐसा प्राचीन तरीका है जिससे व्यक्ति के शरीर, मन और आत्मा के विचारों के साथ व्यक्तित्व का सम्पूर्ण विकास होता है। भगवान

शिव के द्वारा ही योग की उत्पत्ति मानी जाती है। योग को आत्म विद्या के रूप में भी जाना जाता है जिसमें आत्मा का अध्ययन होता है। योग का अभ्यास कोई भी कर सकता है पुरूष हो या महिला, सभी आयु वर्ग के लोग कर सकते है।

योग द्वारा कोई भी मनुष्य स्वस्थ शरीर, सशक्त दिमाग, आत्मा की शान्ति, ईमानदारी, ज्यादा प्रसन्नता पा सकता है। योग एक विज्ञान है; योग दर्शन पद्धति है और ये सम्प्रदायिक नही है। यह एक मनोवैज्ञानिक तथ्य है, योग के द्वारा व्यक्ति का मन और शरीर सन्तुलित रहता है। पतञ्जलि जी ने योग का अविष्कार नही किया वस्तुत: उन्होने योग की समकालिक सूचना को एकत्रित किया जो कि दूसरी सदी और चौथी सदी के बीच लिखी गयी थी।

भगवान श्रीकृष्ण के द्वारा भगवत् गीता में योग के बारे में विस्तारपूर्वक दिया गया है। ''योग: कर्मसु कौशलम्'' इसका अर्थ है कर्मो में कुशलता ही साहसिक कार्य है। पतञ्जलि जी के ग्रन्थ में योगश्चित्तवृत्तिनिरोध: भी दिया है जिसका मतलब अपने इन्द्रियों को वश में करना या चित्त का निरोध करना या नियन्त्रण करना है। योग अभ्यास को लगातार एवं एकाग्रचित होकर करने से हम इन्द्रियों को नियन्त्रित कर सकते है। अपने मन, संवेदना तथा अपने आध्यात्मिक मूल्यों को पाने में वह हमें सहायता करता है। योग का वर्णन एक कला जैसा भी हो सकता है। योग एक विज्ञान है, एक दर्शन है। योग शरीर, मन और आत्मा को एक साथ मिलाता है। योग के ऊपर न साम्प्रदायिक प्रभाव, न धर्म का प्रभाव एवं न वासना का प्रभाव पड़ता है। यह इस कारण से है क्योंकि यह पूरे संसार में सर्वमान्य है। यह मनुष्य के शरीर की मन और आत्मा को छू लेता है और उसपर अपना पूरा प्रभाव छोड़ता है योग युवावस्था लाता है, सही सोच, प्रसन्नता, मेल-मिलाप में योग सहायक होता है योग के प्रभाव से विचारों और साहस के साथ-साथ ऊर्जा का भी विस्तार होता है। जिससे व्यक्तित्व निर्माण पर अच्छा प्रभाव पड़ता है।

'योग' शब्द अत्यन्त प्राचीन एवं सर्वमान्य है। योग 'विद्या' एक ऐसी विद्या है जो सभी धर्मो एवं दर्शनो में स्वीकार की गयी है। योग का इतिहास बहुत पुराना है। यह धर्मग्रन्थों एवं दर्शन ग्रन्थो से ज्ञात होता है। योग शब्द का उपयोग भारतीय दर्शन में निम्नलिखित विभिन्न अर्थो में हुआ है। संयोग अर्थ में, चित्त-वृत्ति निरोध अर्थ में, समाधि साधना के अर्थ में, परमात्मा-साक्षात्कार-साधना के अर्थ में, सांसारिक क्रिया अर्थ में तथा मोक्ष से सम्बन्ध कराने वाले अर्थ में लिया गया है।

विभिन्न शास्त्रों मे विभिन्न ऋषियो ने योग शब्द के भिन्न भिन्न अर्थ लिये हैं, परन्तु सभी अर्थो का लक्ष्य लगभग एक ही है वह है भगवत्यप्राप्ति। योगत्रवोपनिषद् में योग साधना की चार शैलियों का उल्लेख किया गया है। जबकी त्रिशिखिब्राह्मणोंपनिषद् में योग के दो प्रकारो का वर्णन है। कर्म योग और ज्ञान योग। इन चारों को महायोग कहा गया है जिनमें आसन प्राणायाम, ध्यान तथा समाधि का विधान है। योग के आठ प्रकार बतलाये गये हैं - मंत्र योग, हठयोग, राजयोग, ज्ञान योग, कर्म योग, भक्ति योग, लय योग और कुण्ड़लनी योग।

उसी प्रकार योग के आठ अंग माने गये है जिन्हे अष्टांग योग कहा जाता है। महर्षि पतंजलि द्वारा लिखा गया पतञ्जल योग सूत्र राजयोग कहलाता है जो सबसे प्राचीन ग्रन्थ माना जाता है। राजयोग को अष्टांग योग भी कहा जाता है। प्राय: योग के सभी आचार्यो ने योग के आठ अंग माने है इसी कारण इसे अष्टांग योग कहा जाता है। ये अंग निम्नलिखित है - यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि। जिसके अभ्यास से अपने लाभ के साथ-साथ समाज को भी लाभ हो, उसे यम कहते है। इसके पांच प्रकार है - अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह। जिसके अभ्यास से साधक का स्वयं का अधिक से अधिक लाभ हो वह नियम है। नियम की संख्या भी पाँच है - शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्राणिधान।

स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का निवास होता है अगर शरीर स्वस्थ हो तो कोई भी कार्य चाहे वह योग साधना ही क्यों न हो ठीक प्रकार से किये जा सकते है। अत: शरीर की पुष्टि अंगो की दृढ़ता तथा शरीर की निरोगता के लिए महर्षि पतञ्जलि ने यम, नियम के पश्चात तीसरे अंग के रूप में आसन का वर्णन किया है, किन्तु गोरस संहिता, घेरण्ड़ संहिता, हठयोग प्रदीपिका आदि हठयोग के ग्रंथो में यम, नियम को छोड़ कर छ: अंगो का वर्णन है। उनमें आसन को प्रथम स्थान मिला है। इससे स्पष्ट होता है कि आसनों का अभ्यास किये बिना योग सिद्धि सम्भव नहीं। आसन शब्द आस् धातु से बना है जिसका अर्थ है, ''आस्यते आस्ते वा अनेन इति आसनम्'', इस व्युत्पत्ति के अनुसार जिस पर बैठा जाये या जिस स्थिति में बैठा जाये वह आसन है। पतंजलि के अनुसार ''स्थिरसुखमासनम्'' जिस स्थिति में स्थिर होकर सुखपूर्वक बैठा जा सके वह आसन है।

प्राणायाम शब्द दो शब्दों से मिलकर बना है। 'प्राण' और 'आयाम'। प्राणायाम इस समस्त पद का विग्रह ''प्राणस्य आयाम: इति प्राणायाम:'' अर्थात् प्राण का आयाम। प्राण का अर्थ है - शरीर के भीतर विद्यमान जीवन शक्ति और आयाम का अर्थ है - संयम। इस प्रकार प्राणायाम का अर्थ हुआ - प्राण का संयम अर्थात् श्वासों के लेने तथा छोड़ने पर नियंत्रण। प्राणायाम से तात्पर्य है सुचारू और वैज्ञानिक ढ़ंग से श्वास प्रक्रिया पर मनुष्य का नियंत्रण। महर्षि पतंजलि ने भी प्राणायाम का इसी प्रकार का लक्षण प्रतिपादित किया है - ''तस्मिन: सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेद: प्राणायाम:।'' अर्थात् आसन के सिद्ध हो जाने पर जो प्राण का अवरोध होता है उसे प्राणायाम कहते है। सूर्यभेदन, चन्द्रभेदन, अनुलोम-विलोम, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा, प्लाविनी या केवली। इनमें अन्तिम दो प्रकार के प्राणायामों का प्रयोग नहीं होता।

तीन निम्नलिखित क्रियाओं से प्राणायाम की गति को नियंत्रण में किया जा सकता है - पूरक, कुम्भक तथा रेचक। प्राणायाम में बंध उपयोगी है, बिना बंध के प्राणायाम अधूरे हैं। ये बंध निम्न है - जालन्धरबंध, उड्डीयान बंध, मूलबन्ध तथा महाबन्ध।

आसन एवं प्राणायाम के पूर्व षट्कर्म शुद्धि क्रियाओं को कर के शरीर को स्वच्छ कर लेना चाहिए। षटकर्म शुद्धि क्रियाए निम्न है – धौति, बस्ति, नेति, त्राटक, नौलि तथा कपालभाति।

विषयों की और जो इन्द्रियां सतत जाती रहती है उनको उधर न जाने देकर अपने अन्दर ही लौटाकर आत्मा की ओर लगाना या स्थिर रखने का प्रयास करना प्रत्याहार है। ''देशबन्धश्चित्तस्य धारणा'' पतञ्जलि की इस परिभाषा के अनुसार चित्त का देशविशेष में बंध जाना धारणा है। अर्थात् प्राणायाम के पर्याप्त अभ्यास के बाद श्वास-प्रश्वास के मन्द व शान्त होने पर, तत्प्रयुक्त इन्द्रियों के विषयों से लौटाने पर मन अपने आप स्थिर होकर शरीरान्तर्गत किसी स्थान विशेष मे स्थिर हो जाता है। यही चित्त का देशबन्ध है और इसी को धारणा कहा जाता है।

''तत्रप्रत्ययैकतानताध्यानम्'' अर्थात् धारणा में देशविशेष मे स्थिरता प्राप्त चित्त यदि वहीं अपने विषय के साथ पूर्ण एकतानता की स्थिति को प्राप्त हो जाए तो वह ध्यान है। चरणदास के अनुसार ध्यान के चार प्रकार हो सकते है – पदस्यध्यान, पिण्डस्यध्यान, रूपस्यध्यान और रूपातीतध्यान।

प्राय: योग की सभी विचार धाराओं में समाधि को अन्तिम लक्ष्य स्वीकार किया गया है। यह मन की समस्त वृत्तियों के निरोध या विनाश की अवस्था है। ध्यान ही जब केवल अर्थ ध्येय (ईश्वर) के स्वरूप या स्वभाव को प्रकाशित करने वाला अपने स्वरूप से शून्य जैसा होता है तब उसे समाधि कहते है।

मनोवृत्ति :

मनोवृत्ति यह एक प्रतिक्रिया नही है बल्कि किसी स्थिति या वस्तु के बारे में अपने विचार के ऊपर अड़े रहने की स्थिति है। यह मनुष्य के अपने वातावरण में होने वाली घटनाओं से संगठित, लगातार और स्थायी रुप में सोचने, अनुभव करने और प्रतिक्रिया से

सम्बन्धित है। इसलिए मनुष्य के ऊपर पडने वाले दबाव, उसके ऊपर कार्य करने वाली शक्तियाँ, स्थितियाँ और बदलने वाली परिस्थितियां उसकी मनोवृत्ति में विकास करने वाले घटक हैं।

इस प्रकार से हम कह सकते हैं कि मनोवृति एक प्रकार की मानसिक तथा स्नायुविक तत्परता की दशा है जो उन प्रत्येक वस्तुओं तथा परिस्थितियों के प्रति क्रियाशील होने में व्यक्ति के व्यवहार के ऊपर निर्देशात्मक या गयात्मक प्रभाव ड़ालती है, जिससे उनका घनिष्ठ सम्बन्ध है।

मनोवृत्ति के द्वारा व्यवहार की दिशा का निर्णय होता है तथा प्रेरणाऐं जागृत होती हैं। मनुष्य की मनोवृत्ति ही परिवर्तनों को मानने या नकारने में मुलभूत घटक होती है। अनुभवों से पता चला है कि मनोवृत्ति के द्वारा विभिन्न तथ्यों में से निकलने वाले निष्कर्षो का निर्धारण होता है और उसके साथ-साथ ये मनुष्य जिन तथ्यों के निष्कर्षो को मानने की इच्छा रखता है, उन पर भी प्रभाव ड़ालता है। यह एक सर्वसाधारण निरीक्षण है कि कर्मचारी जिनकी मनोवृत्ति किसी बात के लिये या अध्ययन के लिये नकारात्मक होती है वे अपने आप को उन परिस्थितियों में जूझ पाने मे असमर्थ महसूस करते है और जो कर्मचारी परिस्थितियों के प्रति सकारात्मक मनोवृत्ति रखते है वे उन स्थितियों से जल्दी जुड़ पाते है।

लेकिन अच्छी मनोवृत्ति का पाया जाना अच्छे वातावरण पर निर्भर करता है। जिस प्रकार का महाविद्यालय का वातावरण होगा उसी प्रकार का प्रभाव कर्मचारियों की मनोवृत्ति पर पड़ेगा।

वर्तमान शोधकर्ता ने इस अध्ययन को निम्नलिखित अवस्थाओं में पूरा किया :-

1) कर्मचारियों के बारे में पूरी सूचनाएं एकत्रित करने के लिए एक प्रारूप का निर्माण किया जिसमें कर्मचारियों के बारे में सूचनाएं भरी गयी।

2) कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के बारे में मनोवृत्ति को जाँचने के लिए मनोवृत्ति मापनी की रचना की।

3) यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति पर विशेषज्ञों की राय जानने के लिए साक्षात्कार सूची का निर्माण किया। विशेषज्ञों में शारीरिक शिक्षा तथा योग विभाग के वरिष्ठ प्राध्यापक तथा प्राचार्यों को लिया गया था।

इस अध्ययन के निम्नलिखित उद्देश्य थे :-

1) अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा (मध्यप्रदेश) में नियमित कार्यरत कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति का अध्ययन करने के लिए मनोवृत्ति मापनी Attitude scale (Opinionnaire) का निर्माण करना था।

2) पुरूष तथा महिला कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति सार्थक रूप से भिन्न है या नहीं इसकी जाँच करना था।

3) ऑफिसर, क्लर्क, चपरासी, चौकीदार, अधिव्याख्याता, प्रपाठक व प्राध्यापकों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति आपस में सार्थक रूप से भिन्न है या नहीं इसकी जाँच करना था।

4) शहरी तथा ग्रामीण कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति आपस में सार्थक रूप से भिन्न है या नहीं इसकी जाँच करना था।

5) उच्च आर्थिक स्तर, मध्यम आर्थिक स्तर एवं निम्न आर्थिक स्तर के कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति आपस में सार्थक रूप से भिन्न है या नहीं इसकी जाँच करना था।

6) नियमित रूप से यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करने वाले कर्मचारि व यौगिक क्रियाओं का अभ्यास न करने वाले कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति सार्थक रूप से भिन्न है या नहीं इसका पता लगाना था।

7) सरकारी तथा गैर सरकारी (अनुदानित) महाविद्यालयों में कार्यरत कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति आपस में सार्थक रूप से भिन्न है या नहीं इसकी जाँच करना था।

वर्तमान शोधकार्य की परिसीमाएं निम्नलिखित थी :-

1) वर्तमान शोधकार्य केवल अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा (मध्यप्रदेश) के विभिन्न विभागो में कार्यरत कर्मचारियों एवं उससे सम्बद्ध महाविद्यालयों के कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति को जाँचने तक ही सीमित था।

2) वर्तमान शोधकार्य पुरूष तथा महिला कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति को जाँचने तक ही सीमित था।

3) वर्तमान शोधकार्य के लिये शैक्षणिक स्टाँफ (अधिव्याख्याता, प्रपाठक तथा प्राध्यापक) तथा प्रशासकीय स्टाँफ दोनों को ही शामिल किया गया था।

4) वर्तमान शोधकार्य में शहरी तथा ग्रामीण दोनों प्रकार के कर्मचारियों को शामिल किया गया था।

5) वर्तमान शोधकार्य में उच्च आर्थिक स्तर, मध्यम आर्थिक स्तर एवं निम्न आर्थिक स्तर के कर्मचारियों को शामिल किया गया था।

6) वर्तमान शोधकार्य में आंकड़े एकत्रित करने के लिए "Likert Attitude scale" के अनुसार बनायी हुई मतावली (Opinionnaire) जिसके दो भाग A और B थे प्रयोग की गयी।

7) मतावली का A भाग उत्तरदाताओं के Bio-data, B भाग मतावली से सम्बन्धित था।

8) वर्तमान शोधकार्य में सेवा में नियमित कर्मचारियों को ही लिया गया था।

9) वर्तमान शोधकार्य में विशेषज्ञों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति राय जानने के लिए साक्षात्कार सूची जिसके दो भाग थे।

(A) Bio-data (B) साक्षात्कार से सम्बन्धित प्रश्न का प्रयोग किया गया था।

सीमाएँ :-

वर्तमान शोधकार्य की निम्नलिखित सीमाएँ थी :-

1) उत्तरदाताओं के द्वारा दिये गये उत्तरो की प्रमाणिकता उनकी इमानदारी पर निर्भर थी।

2) वर्तमान शोधकार्य को प्रभावित करने वाली कोई प्रेरणा पद्धति नही अपनाई गयी।

3) वर्तमान शोधकार्य में कर्मचारियों की आयु पर कोई ध्यान नहीं दिया गया।

परिणामों की सार्थकता जानने के लिए 0.05 स्तर पर सार्थकता को जाँचा गया था। और उसी के आधार पर परिकल्पनाओं का परिक्षण किया गया। जो की अध्याय - IV मे सारणी क्र. XIV मे दर्शाया गया है।

वर्तमान शोधकार्य की निम्नलिखित परिकल्पनाऐं की गयी थी :-

1) अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा (मध्यप्रदेश) में कार्यरत कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति नकारात्मक होगी।

2) पुरूष और महिला कर्मचारियों में यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति में महत्त्वपूर्ण अन्तर नहीं होगा।

3) वर्तमान शोधकार्य के लिए चुने गये प्रशासकीय कर्मचारियों तथा शैक्षणिक स्टाँफ की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति में किसी प्रकार का महत्त्वपूर्ण अन्तर नहीं होगा।

4) शहरी और ग्रामीण कर्मचारियों में यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति में महत्त्वपूर्ण अन्तर नहीं होगा।

5) उच्च आर्थिक स्तर, मध्यम आर्थिक स्तर एवं निम्न आर्थिक स्तर के कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति में आपस में महत्त्वपूर्ण अन्तर नहीं होगा।

6) शासकीय एवं गैर शासकीय (अनुदानित) कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति में आपस में महत्त्वपूर्ण अन्तर नहीं होगा।

7) नियमित तथा अनियमित रुप से अभ्यास करने वाले कर्मचारियों की यौगिक अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति महत्त्वपूर्ण रुप से भिन्न नहीं होगी।

शोधकर्ता द्वारा शोध के लिए अध्ययन प्रारूप निम्नलिखित रूप में तैंयार की गयी थी ।
(The researcher designed the study in following manner):-

वर्तमान अनुसंधानकर्ता ने न्यादर्श के रूप में प्रशासकीय (Administrative) विभाग में से कुल 412 कर्मचारियों (आफिसर 49, क्लर्क 199 एवं भृत्य 164) तथा शैक्षणिक विभाग मे से कुल 328 (अधिव्याख्याता 38, प्रपाठक 15, एवं 275 प्राध्यापक) अर्थात् कुल 740 कर्मचारियों का स्तरीय रैंण्डम विधी द्वारा चुनाव किया गया था।

अन्तिम मतावली में उन्ही कथनों को रखा गया था जिनकी **`t'- value** 2.00 या 2.00 से ऊपर थी और अन्तिम मतावली में 32 कथन अनुकूल तथा 28 प्रतिकुल कथन रखे गये थे। यह मतावली 740 कर्मचारियों से भरवायी गई। आंकडे एकत्रित करने के लिये वर्तमान अनुसंधानकर्ता द्वारा कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के प्रति मनोवृत्ति को जाँच ने के लिये मनोवृत्ति मापनी का निर्माण किया तथा उसकी वैधता तथा विश्वसनीयता का निर्धारण करके चुने गये न्यादर्शो से भरवाई गयी।

विशेषज्ञों से यौगिक क्रियाओ के अभ्यास के प्रति राय लेने के लिये साक्षात्कार सूची का प्रयोग किया था। इस तरह वर्तमान अनुसंधान कर्ता ने उपरोक्त दोनों साधनो के माध्यम से आंकड़े एकत्रित किये। आंकड़े एकत्रित होन के बाद वर्तमान शोधकर्ता ने आंकड़ों का विश्लेषण किया तथा परिणाम निकाले। परिणाम निकालने के लिए प्रतिशत मध्यांक (Mean) , SE_m, S.D., t-Ratio तथा χ^2 का प्रयोग किया। उसके साथ-साथ सबसे पहले वर्तमान शोधकार्य के लिये, लिये गये कर्मचारियों की प्रत्येक श्रेणी जैसे - महिला, पुरूष, प्रशासकीय (Administrative), शैक्षणिक (Academic), ग्रामीण, शहरी, निम्न आर्थिक स्तर, मध्यम आर्थिक स्तर, उच्च आर्थिक स्तर, नियमित यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करने वाले, यौगिक क्रियाओं को अभ्यास न करने वाले, शासकीय तथा गैर शासकीय (अनुदानित) से सम्बन्धित प्राप्तांको को सबसे छोटी संख्या से लेकर बड़ी संख्या तक अन्तरालों में सारणीबद्ध किया। हर एक अन्तराल की आवृत्ति की गणना की गई थी।

t-value तथा χ^2 आदि के परिणामों की सार्थकता जानने के लिए 0.05 स्तर पर सार्थकता को जांचा गया था। और उसी के आधार पर परिकल्पनाओं का परीक्षण किया गया जो कि अध्याय-**IV** में सारणी क्र. **XIV** में दर्शाया गया है।

संशोधन से प्राप्त उपलब्धियां (FINDINGS) :-

वर्तमान अध्ययन में निम्नलिखित उपलब्धियाँ पायी गयी :-

1) कुल कर्मचारियों के मनोवृत्ति के आंकड़ो से निकाले परिणामों के अनुसार 53.36% कर्मचारी मध्यांक मूल्य (Mean Score) के ऊपर थे। जबकि 46.62% कर्मचारी मध्यांक मूल्य (Mean Score) के नीचे थे अर्थात् ज्यादातर कर्मचारियों ने यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति सकारात्मक मनोवृत्ति दर्शायी।

2) पुरूष तथा महिला कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया गया। क्योंकि सांख्यिकीय गणना करने पर पाई गयी

t-Value 0.027, 0.05 सार्थकता स्तर पर 738 df पर सारणी मूल्य (Tabulated Value) 1.96 से कम थी।

3) प्रशासकीय तथा शैक्षणिक कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति में सार्थक अन्तर पाया गया। क्योंकि सांख्यिकीय गणना करने पर पाई गयी t-Value 2.33, 0.05 सार्थकता स्तर पर 738 df पर सारणी मूल्य (Tabulated Value) 1.96 से अधिक थी।

4) शहरी तथा ग्रामीण कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया गया। क्योंकि सांख्किीय गणना करने पर पाई गयी t-Value 0.038, 0.05 सार्थकता स्तर पर 738 df पर सारणी मूल्य (Tabulated Value) 1.96 से बहुत कम थी।

5) उच्च आर्थिक स्तर, मध्यम आर्थिक स्तर तथा निम्न आर्थिक स्तर से सम्बन्ध रखने वाले कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति महत्त्वपूर्ण रूप से भिन्न पायी गयी। क्योंकि पाई गई χ^2 Value 73.88, 0.05 सार्थकता स्तर पर 34 df पर χ^2 के सारणी मूल्य 44.995 से अधिक थी।

6) शासकीय एवं गैर-शासकीय (अनुदानित) कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया गया। क्योंकि पाई गई t-Value 0.08, 0.05 सार्थकता स्तर पर 738 df पर सारणी मूल्य (Tabulated Value) 1.96 से कम थी।

7) यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करने वाले कर्मचारी तथा यौगिक क्रियाओ का अभ्यास न करने वाले कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति में सार्थक अन्तर पाया गया। क्योंकि सांख्यिकीय गणना करने पर पाई गई t-Value 3.76, 0.05 सार्थकता स्तर पर 738 df पर सारणी मूल्य (Tabulated Value) 1.96 से अधिक थी।

विशेषज्ञों का मत :-

1) योग हमारी प्राचीन धरोहर है इस तथ्य के बारे में सभी अर्थात् 100% विशेषज्ञों ने इसे मान्य किया। तथा साथ ही उन्होंने यह भी सुझाव दिया कि योग से व्यक्ति का सर्वांगीण विकास एवं अध्यात्मिक विकास होता है जिसके कारण पश्चिम देशों के व्यक्ति योग की तरफ ज्यादा आकर्षित है।

2) 98% विशेषज्ञों ने माना की योग करने से व्यक्ति अपने इन्द्रियों पर नियन्त्रण करने में सफल हो जाते है जबकि 2% विशेषज्ञों ने माना कि व्यक्ति अपनी इन्द्रियों पर नियन्त्रण नहीं कर पाते हैं।

3) 94% विशेषज्ञों ने माना कि यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करने वाले व्यक्ति प्राय: शान्त, शिष्ट और मृदुभाषी होते हैं जबकि 6% विशेषज्ञों ने माना कि यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करने वाले व्यक्ति शान्त, शिष्ट और मृदुभाषी नहीं होते है।

4) 92% विशेषज्ञों ने माना कि यौगिक क्रियाओं का अभ्यास सभी आयु वर्ग के लोग कर सकते है तथा 8% विशेषज्ञों ने माना कि वृद्ध व्यक्तियों एवं हृदय रोग से सम्बन्धित व्यक्तियों को उड्डियान बन्ध एवं कुम्भक का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

5) एक अन्य, महिलाओं से सम्बन्धित महत्त्वपूर्ण प्रश्न के उत्तर में 86% विशेषज्ञों ने माना कि गर्भवती महिलाओं को शवासन और ताड़ासन करने चाहिए जबकि 14% विशेषज्ञों ने इसे नहीं माना एवं अलग राय दी।

6) 88% विशेषज्ञों ने माना कि कर्मचारियों को आसनों के करने का सही तरीका व क्रम का ज्ञान होना चाहिए ताकि उन्हें कोई हानि न हो सके। जबकि 12% विशेषज्ञों ने माना कि वे किसी भी तरीके व क्रम से कर सकते है।

7) अनुसन्धानकर्ता ने विशेषज्ञों से सबसे महत्त्वपूर्ण प्रश्न यह पुछा कि क्या यौगिक क्रियाओं को करने का एक निश्चित क्रम होता है। जिसके सन्दर्भ में 84% विशेषज्ञों

ने माना कि यौगिक क्रियाओं को सरल से जटिल की ओर करना चाहिए जबकि 16% विशेषज्ञों ने कहा कि यौगिक क्रियाओं को करने का कोई निश्चित क्रम नहीं होता है। व्यक्ति अपनी इच्छा एवं सुविधाओं के अनुसार कर सकता है।

8) इसके अलावा एक और महत्त्वपूर्ण प्रश्न अनुसन्धान कर्ता ने पूछा कि क्या कर्मचारियों को आसन व क्रियाएं अपनी शारीरिक क्षमता के अनुसार करनी चाहिए? जिसके सन्दर्भ में 92% विशेषज्ञों ने इसके पक्ष में तथा 8% ने कहा कि शारीरिक क्षमता के साथ-साथ उसकी इच्छा के अनुरुप भी कार्य होना चाहिए।

9) 96% विशेषज्ञों ने माना कि यौगिक क्रियाएं अच्छे अनुभवी प्रशिक्षक की निगरानी में ही करनी चाहिए जबकि 4% विशेषज्ञों ने कहा कि यौगिक क्रियाओं को करने के लिए प्रशिक्षक की आवश्यकता नहीं होती है। उन्हें वह अन्य साधनों का मार्गदर्शन लेकर भी कर सकता है।

10) 78% विशेषज्ञों ने माना कि योग को प्राचीन सिद्धान्तों को ध्यान में रखकर सिखाया जाना चाहिए तथा 22% विशेषज्ञों ने माना कि योग को सिखाने हेतु प्राचीन सिद्धान्तों की आवश्यकता नहीं है, उसको सिखाने के लिए आधुनिक आवश्यकताओं को ध्यान में रखकर यौगिक तथा शारीरिक दोनों ही पद्धतियों को मिलाकर सिखाया जा सकता है। ताकि साधारण मनुष्य भी उसे कर लें।

11) 66% विशेषज्ञों ने माना कि योग का अभ्यास करने वालो को बढ़ावा देना आवश्यक है जबकि 34% विशेषज्ञों ने माना कि योग के साथ-साथ अन्य व्यायाम करने वालों को भी बढ़ावा देना आवश्यक है।

12) 82% विशेषज्ञों ने माना कि योग को सभी महाविद्यालयों में अनिवार्य विषय के रुप में सिखाया जाना चाहिए जबकि 18% विशेषज्ञों ने यह सुझाव दिया कि योग को महाविद्यालयों के साथ-साथ प्राथमिक स्तर पर भी शुरु किया जाना चाहिए।

13) 60% विशेषज्ञों ने माना कि प्राणायाम करने से सभी बीमारियाँ दूर हो जाती है। जबकि 40% विशेषज्ञों ने सुझाव दिया कि प्राणायाम करने से एडस् (AIDS), कॅन्सर इत्यादि बीमारियाँ दूर नहीं की जा सकती है।

14) 54% विशेषज्ञों ने माना कि कपालभाति सभी बीमारियों को दूर करने में सक्षम है तथा 46% विशेषज्ञों ने कहा कि कपालभाति के द्वारा अपंगता तथा मानसिक रुप से ग्रसित व्यक्तियों को सही नहीं किया जा सकता है।

15) 76% विशेषज्ञों ने माना कि यौगिक क्रियाएं शरीर के शुद्धिकरण का कार्य करती है। जबकि 24% विशेषज्ञों ने माना कि यौगिक क्रियाएं सम्पूर्ण शरीर के शुद्धिकरण का कार्य नहीं करती है।

16) 72% विशेषज्ञों ने माना कि योग को बीमारियों की रोकथाम का साधन मानते है। जबकि 28% विशेषज्ञों ने यह सुझाव दिया कि योग के साथ-साथ व्यक्ति को अपने खाने-पीने से सम्बन्धी आदतों व स्वास्थ्य से सम्बन्धी जागरुकता को भी बीमारियों की रोकथाम का साधन माना है।

17) 40% विशेषज्ञों ने माना कि योग के द्वारा लाईलाज बीमारियों का दूर किया जा सकता है। जबकि 60% विशेषज्ञों ने माना कि योग के द्वारा नित्य अभ्यास से लाईलाज बीमारियों को पूर्णत: ठीक नहीं किया जा सकता अपितु उनकी रोकथाम व सुधार किया जा सकता है।

18) 52% विशेषज्ञों ने माना कि बन्ध और मुद्रा का अभ्यास करने से कर्मचारियों की गले सम्बन्धी रोग व बवासीर इत्यादि शारीरिक बीमारियाँ दूर होती हैं। जबकि 48% विशेषज्ञों ने इसके विपरीत में कहा कि बन्ध व मुद्रा का अभ्यास करने से हृदय सम्बन्धी रोगों को दूर नहीं किया जा सकता है।

निष्कर्ष (CONCLUSION) :

परिणामों के आधार पर निम्नलिखित निष्कर्ष निकाले गये:-

1) अवधेश प्रताप सिंह, विश्वविद्यालय रीवा के विभिन्न विभागो एवं उससे सम्बद्ध महाविद्यालयों के कर्मचारियों ने बहुमत मे यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति साकारात्मक मनोवृत्ति दर्शायी है।

2) अवधेश प्रताप सिंह, विश्वविद्यालय रीवा के विभिन्न विभागो एवं उससे सम्बद्ध महाविद्यालयों के पुरूष तथा महिला कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति में कोई महत्त्वपूर्ण अन्तर नहीं है।

3) अवधेश प्रताप सिंह, विश्वविद्यालय रीवा के विभिन्न विभागो एवं उससे सम्बद्ध महाविद्यालयों के प्रशासकीय तथा शैक्षणिक कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति में महत्त्वपूर्ण अन्तर है।

4) अवधेश प्रताप सिंह, विश्वविद्यालय रीवा के विभिन्न विभागो एवं उससे सम्बद्ध महाविद्यालयों के शहरी तथा ग्रामीण कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति में कोई महत्त्वपूर्ण अन्तर नहीं है।

5) अवधेश प्रताप सिंह, विश्वविद्यालय रीवा के विभिन्न विभागो एवं उससे सम्बद्ध महाविद्यालयों के उच्च आर्थिक स्तर, मध्यम आर्थिक स्तर तथा निम्न आर्थिक स्तर से सम्बन्ध रखने वाले कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति महत्त्वपूर्ण रूप से भिन्न है।

6) अवधेश प्रताप सिंह, विश्वविद्यालय रीवा के विभिन्न विभागो एवं उससे सम्बद्ध महाविद्यालयों के शासकीय एवं गैर सरकारी (अनुदानित) कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति में कोई महत्त्वपूर्ण अन्तर नहीं है।

7) अवधेश प्रताप सिंह, विश्वविद्यालय रीवा के विभिन्न विभागो एवं उससे सम्बद्ध महाविद्यालयों के यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करने वाले तथा यौगिक क्रियाओं का अभ्यास न करने वाले कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति में महत्त्वपूर्ण अन्तर है।

सुझाव (SUGGESTIONS) :

1) अवधेश प्रताप सिंह, विश्वविद्यालय रीवा के विभिन्न विभागो में कार्यरत कर्मचारिओं तथा उससे सम्बद्ध महाविद्यालयों में कार्यरत कर्मचारियों को प्रशासन द्वारा योग अभ्यास करने के लिए निर्धारित समय उपलब्ध करवाना चाहिए।

2) योगाभ्यास से सम्बन्धित कार्यक्रम अवकाशकाल के दौरान विश्वविद्यालय एवं महाविद्यालयों में कर्मचारियों के लिए आयोजित करना चाहिए।

3) अधिकारियों द्वारा कर्मचारियों को यौगिक क्रियाओं के अभ्यास हेतु प्रेरित करना चाहिए।

4) विश्वविद्यालय के महाविद्यालयों में योग के प्रशिक्षक नियुक्त किए जानें चाहिए।

5) विश्वविद्यालय तथा महाविद्यालयों में कर्मचारियों को यौगिक क्रियाओं का अभ्यास अनिवार्य कर देना चाहिए।

6) महिला कर्मचारियों के लिए विश्वविद्यालय तथा महाविद्यालयों में अलग से योग से सम्बन्धित कार्यक्रम आयोजित कराने चाहिए। तथा सुविधाऐं उपलब्ध करवानी चाहिए।

7) अवधेश प्रताप सिंह, विश्वविद्यालय रीवा तथा उससे सम्बद्ध महाविद्यालयों के कर्मचारियों के लिए एक उपयुक्त यौगिक क्रियाओं के अभ्यास का कार्यक्रम निर्माण करना चाहिए।

8) प्रशासन द्वारा कर्मचारियों को योगाभ्यास से होंने वाले लाभों से अवगत करना चाहिए।

9) विश्वविद्यालय तथा उससे सम्बन्धित महाविद्यालयों में कर्मचारियों के लिए Yoga Center होना चाहिए।

10) विश्वविद्यालय तथा महाविद्यालयों के विभिन्न विभागों में योगाभ्यास के Intramural competition करवाने चाहिए।

11) विश्वविद्यालय व महाविद्यालयों के द्वारा उनके कर्मचारियों को विभिन्न योगाचार्यो द्वारा नियोजित योग शिवरों में भाग लेंने के लिए अवकाश प्रदान करना चाहिए।

12) योग को महाविद्यालयों में एक अनिवार्य विषय के रूपे में शुरू करना चाहिए। जिससे विद्यार्थी तथा कर्मचारी दोनो को ही लाभ होगा।

13) अधिकतर विशेषज्ञों ने सुझाव दिए कि सेवारत कर्मचारियों के लिए योग सम्बन्धी प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाना चाहिए तथा उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले कर्मचारियों को पदोन्नति एवं अन्य सुविधाऐं दी जानी चाहिए।

14) विश्वविद्यालय स्तर पर कर्मचारियों को योग सिखाने के लिए योग के शिबिर भी लगाये जाने चाहिए। लेकिन उनका मार्गदर्शन विशेषज्ञों जैसे कि रामदेव बाबा या अन्य के द्वारा ही किया जाना चाहिए। ताकि मार्गदर्शन के साथ-साथ कर्मचारियों में योग के प्रति भ्रांतियों को भी दूर किया जा सके और कर्मचारी योग को जीवन का एक अंग बना सकें।

वर्तमान अध्ययन की उपयुक्तता (Implications of the Study) :

वर्तमान अध्ययन का शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र तथा विश्वविद्यालय एवं उससे सम्बद्ध महाविद्यालयों के कर्मचारियों को बहुत से लाभ हो सकते है। जैसे कि-

1) इससे विश्वविद्यालय के प्रशासन को अपने कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति का पता चलेगा।

2) इसके कारण कर्मचारियों को यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति प्रेरणा प्राप्त होगी, जिससे उनका मानसिक, संवेगात्मक, शारीरिक एवं अध्यात्मिक विकास होगा।

3) इसके कारण विश्वविद्यालय के अधिकारियों तथा कार्यकारणी के सदस्यों को विश्वविद्यालय तथा महाविद्यालयों में कार्यरत कर्मचारियों के अभ्यास से सम्बन्धित नीतियाँ बनाने में सहायता प्राप्त होगी।

4) कर्मचारियों की बहुत से मानसिक तथा शारीरिक रोगों का निवारण करने में सहायता मिलेगी।

5) इसके कारण विश्वविद्यालय के कर्मचारी अपने स्वास्थ के प्रति सचेत होंगे और यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के कार्यक्रमों में भाग लेने के कारण कर्मचारियों की गैरहाजिर रहने की आदत कम होगी व विश्वविद्यालय का कार्य उत्पादन बढ़ेगा।

6) एक स्वस्थ समाज की रचना करने में सहायता प्राप्त होगी।

7) कर्मचारियों के सर्वांगीण व्यक्तित्व का विकास होगा।

8) आध्यात्मिक विकास के कारण कर्मचारियों में अनुशासन की भावना, सहनशीलता तथा भाईचारे की भावना का विकास होगा।

9) नकारात्मक भावना रखने वाले कर्मचारी सकारात्मक भावना पैदा करने के लिये प्रयत्नशील होंगे।

10) विद्यापीठ की मॅनेजमेंट का प्रबंधन कार्य सुगम होंगा।

11) जो कर्मचारी विभिन्न रोगों जैंसे अस्थमा; कैंन्सर, डायबिटीज इत्यादि से पिड़ित है। उनके लिये यह अध्ययन पथप्रदर्शक के रूप में कार्य करेगा।

12) समाज के अन्य लोगों को प्रेरणादायक सिद्ध होगा।

13) प्रशासकीय तथा शैक्षणिक कर्मचारियों की योग के प्रति धनात्मक मनोवृत्ति होने के कारण महाविद्यालयों में योग को एक अनिवार्य विषय के रूप में शुरू करने में सहायता मिलेगी।

अगले अनुसन्धान के लिए सूचनाऐं (Recommendations for Further Investigation) :

1) यह अध्ययन अन्य विश्वविद्यालयों के कर्मचारियों के यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति जाँचने पर भी किया जा सकता है।

2) यह अध्ययन केवल यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति प्राध्यापकों की मनोवृत्ति जाँचने पर भी किया जा सकता है।

3) यह अध्ययन विभिन्न विश्वविद्यालयों के कर्मचारियों के यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति तुलना करने तथा मनोवृत्ति जाँचने पर भी किया जा सकता है।

4) यह अध्ययन विश्वविद्यालय के विद्यार्थीयों के यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति जाँचने पर भी किया जा सकता है।

5) यह अध्ययन महाविद्यालयों के शारीरिक शिक्षा के विद्यार्थीयो तथा योग के विद्यार्थीयों के यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति जाँचने पर भी किया जा सकता है।

6) यह अध्ययन विश्वविद्यालयों एवं उससे सम्बद्ध महाविद्यालयों के प्रशासकीय कर्मचारियों के यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति जाँचने पर भी किया जा सकता है।

7) यह अध्ययन विश्वविद्यालयों एवं उससे सम्बद्ध महाविद्यालयों के यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करने वाले विद्यार्थीयों एवं यौगिक क्रियाओं का अभ्यास न करने वाले विद्यार्थीयों के प्रति मनोवृत्ति जाँचने पर भी किया जा सकता है।

8) समाज के अन्य घटकों विशेष कर महिलाओं की योग के प्रति मनोवृत्ति, मुस्लिम समाज के लोगों की योग के प्रति मनोवृत्ति इत्यादि पर भी किया जा सकता हैं।

9) विभिन्न रोगों जैसे कैंसर, अस्थमा इत्यादि से पीड़ित लोगों के ऊपर ऐसा अध्ययन करना बहुत लाभदायक सिद्ध होगा।

10) लगातार यौगिक क्रियाऐं करने वाले जैसे कि बौद्ध भिक्षुओं, योगाचार्यो की योग के प्रति मनोवृत्ति तथा उसके कारणो को जानने के लिये भी अध्ययन किया जा सकता हैं।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

BOOKS :

अग्रवाल वाई.पी., द साईन्स आफ एज्युकेशनल रिसर्च (कुरूक्षेत्रा यूनिवर्सिटी : निर्मल बुक एजेन्सी, 1998).

आनन्द अरूणा, प्रायोगिक योग शिक्षा (नई दिल्ली : आनन्द प्रकाशन, 1982).

इमरॉय सी. विलियम, एज क्वोटेड इन वाई.सी.एम. चौधरी, रिसर्च मेथॅडॉलाजि, (जयपूर : मदरलैन्ड प्रिन्टिंग प्रेस, 1991).

क्लार्क डेविड एच. एण्ड़ क्लार्क एच. एस., रिसर्च प्रोसेस इन फिजीकल एज्युकेशन (न्यूजर्सी : प्रेन्टिस हॉल लन्दन आयएनसी, इंगलवूड क्लीप्स, सेकंड़ एड़ीसन, 1984).

कुमार नरेश , साधारण रोगों की यौगिक एवं प्राकृतिक शिक्षा (जनकपुरी नई दिल्ली : केंन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसन्धान परिषद् भारत सरकार 1999).

कमलेश एम.एल., लिटरैचर सर्च, मैथॅडॅलाजि ऑफ रिसर्च इन एज्युकेशन एण्ड स्पोर्टस, (मैट्रोपोलिटन पटियाला, 1986).

कर्लिंगर फ्रेड एन., फाऊंडेशन ऑफ बिहेवियरल रिसर्च, (न्यूयॉर्क : हॉल्ट रिनचर्ट एण्ड विन्सटन, इन्चार्ज, 1964).

करंबेलकर पु. वि., पातंजल योग -सूत्र (लोनावला : कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योगमन्दिर समिति, 1989).

गर्दे एल.एन., पोद्दार हनुमान प्रसाद, कल्याण योगाङ्क (गोरखपुर : गीताप्रेस प्रकाशन, 2003).

गोरे मकरन्द मधुकर, शरीर विज्ञान और योगाभ्यास (लोनावला : कंचन प्रकाशन, 1999).

गैरेटएच.ई., ''शिक्षा तथा मनोविज्ञान में सांख्यिकीय का प्रयोग'', (मुंबई : वकील फीफर तथा सायमन लिमिटेड 1929).

गैरेटएच.ई., स्टॅटिस्टिक्स इन साइकोलाजी एण्ड एज्युकेशन, (बॉम्बे : वाकिलस फिफेर एण्ड साईमन्स लिमिटेड, 2005).

ग्रेवाल एज सिटेड बाई एम.बी. बुच, फोर्थ सर्वे ऑफ रिसर्च इन एज्युकेशन (1983-86), न्यू देहली, एन.सी.ई.आर.टी. पब्लिकेशन, (1991).

गिलफोर्ड जे.पी., ''फन्डामेंटल स्टॅटिस्टिक्स इन साइकोलाजी एण्ड एज्युकेशन (3rd एडीसन) (टोक्यो : मेक-ग्रा हिल बुक कम्पनी इन्चार्ज, 1956).

घरोटे मनोहर लक्ष्मण, गांगुली श्रीमन्त कुमार, योगाभ्यासों की अध्यापन की विधियाँ (लोनावला : कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, 2001).

झा पिताम्बर, योग परिचय (नई दिल्ली : गुप्ता प्रकाशन, 1989).

डेविस, ए हैंण्ड बुक ऑफ मेथॅडॅलोजि ऑफ रिसर्च, (कोयमबटूर : श्री रामक्रिशन मिशन विद्यालय प्रेस, 1976).

तिवारी ओमप्रकाश, आसन क्यों और कैसे? (लोनावला : कैवल्यधाम समिति, 2002).

दण्डापानी एस., ए टेस्ट बुक ऑफ एड्वान्सड़ एज्युकेशनल साइकोलाजी (न्यू देहली : अनमोल पब्लिकेशन प्राईवेट लिमिटेड, फर्स्ट एडीशन, 2000).

नीवकम्बटी.एम., स्ट्डींग सोशल बीहेवियर , इन टी.जी. एन्ड्रीवस, इड. मैथडस आफ साइकोलोजी, (न्यू यार्क : वीकली, 1948).

पेट्रोवेसकी ए.बी. एण्ड़ यराशेवसकी एम. जी., ए कान्सेस साइकोलाजीकल डिक्सनरी (मास्को : प्रोग्रेस पब्लिशर्स, 1987).

परम्हंस योगेश्वरानन्द, बहिरङ्ग योग (नई दिल्ली : योग निकेतन ट्रस्ट, 1989).

बेस्ट जे.डब्ल्यू. एण्ड काहन, रिसर्च इन एज्युकेशन, (6th एडीसन, न्यू दिल्ली : प्रेंटीस हॉल ऑफ इंडिया प्राइवेट लिमिटेड,1992).

यंग पी.व्ही., साइन्टीफिक सोसियल सर्वे एण्ड रिसर्च (एन.एड.), (न्यू दिल्ली : प्रेंटीस हॉल आयएनसी., इंग्लवुड क्लीफ्स,1968).

रस्तोगी आर. के., सोशल रिसर्च, सर्वे एण्ड स्टॅटी स्टिक्स (मेरठ : संजीव पब्लिशर्स,1985).

हार्नबाई ए.एस., आक्सफोर्ड एडवान्सड लीएइसनर्स डिक्सेनरी आफ करन्ट इग्लिश III एडीशन, (आक्सफोर्ड : यूनिवर्सिटी प्रेस, 1974).

शर्मा आर.ए., फाऊन्डेशन ऑफ एज्युकेशनल रिसर्च इन फिजीकल एज्युकेशन, (मेरठ : लायल बुक डिपो, तृतीय संस्करण, 1992).

स्वामी रामदेव, योग साधना व योग चिकित्सा रहस्य (कनखल हरिद्वार : दिव्य प्रकाशन, अगस्त 2005).

स्वामी रामदेव, प्राणायाम रहस्य (कनखल हरिद्वार : दिव्य प्रकाशन).

स्वामी विवेकानन्द, शिक्षा , (नागपुर : रामकृष्ण मठ, 1985).

स्किनर चार्ल्स ई., एज्युकेशनल साइकोलोजी.

सिंह अजमेर व अन्य एसेंसियल औफ फिजीकल एज्युकेशन (लुधियाना : कल्याणी पब्लिशर्स, 2003).

सिंह एस.डी., सिंह रामपाल एवं शर्मा देवदत्त, नवीन व्यावहारिक मनोविज्ञान (आगरा 2 : विनोद पुस्तक मन्दिर, 1982).

सिंह रामहर्ष, योग एवं यौगिक चिकित्सा (चौखम्भा वाराणसी : सुरभारती प्रकाशन, 1999).

श्रीवास्तव डी. एन., सामाजिक मनोविज्ञान (आगरा : साहित्य प्रकाशन, प्रथम संस्करण 1984-85).

JOURNALS AND PERIODICALS :

अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा (म.प्र.): (37 वा वार्षिक प्रतिवेदन वर्ष 2004-05, विश्वविद्यालय प्रकाशन), कुलसचिव, अ.प्र.सि. विश्वविद्यालय, रीवा (म.प्र.).

आन ओगिलस्बी शेअरली, ''ए कम्पेरिजन एण्ड़ एनालिसिस ऑफ एटीट्यूडस् ऑफ पैरेन्टस् एण्ड़ टीचर्स ऑफ किन्डरगार्डेन एज्युकेशन'', डिजर्टेशन एबस्ट्रेक्ट इन्टरनेशनल द ह्यूमनिटीज एण्ड़ सोशल साईन्स, वाल्यूम 44, नं. 8, यूनिवर्सिटी माईक्रोफिल्मस् इन्टरनेशनल, मिशीगन, फरवरी 1984.

ओमो-ओसेजी एनथोनी आई., ''एन एनालाईसिस ऑफ फेकल्टी एण्ड स्टूडेन्टस ऑफ द यूनिवर्सिटी ऑफ लोगोस टुवर्डस् इन्टर-यूनिवर्सिटी गेम्स ऐट द यूनिवर्सिटी ऑफ लोगोस, नाईजेरिया'', डी.ए.आई., वाल्यूम 39, (1978).

इलाईव एण्ड आन कामिला, ''ए नेसनविद् सर्वे आफ एज्युकेशन डाक्ट्रोल स्टूडेन्टस् एटीट्यूड रिगार्डिंग द इम्पार्टेन्स आफ लायब्रेरी एण्ड द नीड फार बीबिलियोग्राफिक इन्सट्रक्सन'', डिजर्टेशन एबस्ट्रेक्ट इन्टरनेशनल द ह्यूमनिटीज एण्ड़ सोशल साईन्स, वाल्यूम 45, नं. 3, यूनिवर्सिटी माईक्रोफिल्मस् इन्टरनेशनल, सितम्बर 1984.

एकहार्ट जी.ए., एब्रो एल.एल. इट अल., ''नीड्स, इंटरेस्ट एण्ड एटीट्यूड ऑफ युनिवर्सिटी फैकल्टी फार ए वेलनेस प्रोग्राम'', जरनल ऑफ अमेरिकन डाईट एसोसिएशन, वाल्यूम 88, नं. 8, अगस्त 1988.

काक्स एण्ड़ हिलटन मिचल, ''द एटीट्यूड एण्ड़ स्कॉलोस्टिक एप्टीट्यूडस् ऑफ स्पेनिश - अमेरिकन चिल्ड्रेन'', डिजर्टेशन एबस्ट्रेक्ट इन्टरनेशनल, वाल्यूम 44, नं. 05, 1983.

कौर दलजीत, ''एसेसमेन्ट ऑफ फिजीकल फिटनेस ऑफ हाईस्कूल गर्ल्स ऑफ पंजाब'', एज सिटेड इन फिफ्थ सर्वे ऑफ एज्युकेशनल रिसर्च, वाल्युम 2, न्यू देहली, (एन.सी.ई.आर.टी. पब्लिकेशन), (2000).

कैमरुन गेवरिअल एलथिया, ''द रिलेशनशिप बिटविन ओल्डर वुमन्स एटीट्यूडस् टुवर्डस फिजीकल एक्टिविटी एण्ड देअर प्रेजेंट फिजीकल एक्टिविटी पैटर्नस'', द यूनिवर्सिटी ऑफ न्यू ब्रनस्विक (1997), (Internet).

गायोनेट एन.जे. , गोदीन जी., ''सेल्फ रिपोर्टेड बिहेविअर ऑफ एम्प्लॉइज ए वॅलिडिटी स्टडी'', यूनिवर्सिटी डी. मोनेटोन, न्यु बर्नसविक कनाडा, जरनल आक्यूप. मेड., वाल्यूम 31, नं. 12, दिसम्बर 1989.

गेवहर्ड डी.एल., क्रम्प सी., ''एम्प्लॉइज फिटनेस एण्ड वेलनेस प्रोग्राम इन द वर्कप्लेस'', ह्युमन परफारमेन्स सिस्टम, ह्याटसुले : जरनल ऑफ अमेरिकन साइकोलाजी, वाल्यूम 45, नं. 2, फरवरी 1990.

चैक्चरापॉर्न चेलर्म, ''ए कम्पॅरिजन ऑफ द फिजीकल फिटनेस लेवल ऑफ सलेक्टेड ओक्लाहोमा स्ट्रेट यूनिवर्सिटी फॅकल्टी एण्ड़ सलेक्टेड़ कमर्शियल पीपुल्स ऑफ द स्टेट ऑफ ओक्लाहोमा'', ओक्लाहोमा स्टेट यूनिवर्सिटी, डी. ए. आई., वाल्यूम 43, नं. 10, अप्रैल 1983.

जालीहाल के.ए., ''ओपीनीयन ऑफ द एग्रीकल्चरल यूनिवर्सिटी आन मेरिटस् एण्ड डीमेरिटस् ऑफ द न्यू सिस्टम ऑफ एज्युकेशन'', जर्नल ऑफ एज्युकेशनल रिसर्च एण्ड एक्सटेंन्सन, वाल्यूम 12, नं. 2, अक्टूबर 1975.

टसाई एस.पी. एण्ड बरनेकी ई.जे, ''इन्जूरी प्रेवलेन्स एण्ड असोसिएटेड कोस्टस् एमांग पार्टिसिपेन्टस् ऑफ एन एम्प्लाई फिटनेस प्रोग्राम'', टेनेको इंक, हेल्थ एनवायरमेन्टल, मेडिसीन एण्ड सेफ्टी, हाउसटन, टेक्सास, जरनल ऑफ प्रीवेन्टीव मेडिसीन, वाल्यूम 17, नं. 4, जुलाई 1988.

टसाई एस.पी., बौन डब्ल्यू.बी., ई.जे बरनेकी, ''रिलेशनशिप ऑफ एम्प्लाई टर्न ओव्हर टु एक्सरसाईज एडहरेन्स इन ए कारपोरेट फिटनेस प्रोग्राम'', जरनल ऑफ एक्युपेशनल मेडिसीन, वाल्यूम 29, नं. 7, जुलाई 1987.

टेमलीन टी., नेहा एस. इट अल., ''आक्यूपेशनल फिजीकल एक्टिविटी इज रिलेटेड टु फिजीकल फिटनेस इन यंग वर्क र्स'', ओलू रिजनल इन्स्टिटट्यूट ऑफ आक्यूपेशनल हेल्थ फिनलैन्ड, मेडिकल सायन्स एण्ड स्पोर्टस एक्सरसाईज, वाल्यूम 34, नं. 1, जनवरी 2002.

टर्नर डगलस जैक, ''इवैल्यूशन ऑफ प्रेसक्रिप्टिव फिजीकल फिटनेस प्रोग्राम यूज्ड वाई द पुलिस डिपार्टमेन्ट, सिटी ऑफ कालगरी'', यूनिवर्सिटी ऑफ आरगन, डी.ए.आई, वाल्यूम 43, नं. 9, 1982.

डोंगलोमचेन्ट एण्ड़ सोमफुल ''एन एसेसमेन्ट ऑफ स्टूडेन्टस् एटीट्यूडस् टुवर्डस ह्यूमनेस्टिक एज्युकेशन इन सलेक्टेड यूनिवर्सिटीज इन थाईलैण्ड़ '', डिजर्टेशन एबस्ट्रेक्ट इन्टरनेशनल ए ह्यूमनिटिज एण्ड़ सोशल साईन्स, वाल्यूम 42, नं. 08, यूनिवर्सिटी माईक्रोफिल्मस् इन्टरनेशनल, लन्दन, फरवरी 1982.

डेविना डी.ई., नौरिस एस.डी., ''डू मेडिकल स्टूडेन्स नॉलेज एटीटयूड अबाऊट हेल्थ एण्ड एक्सरसाईज अफेक्ट देअर फिजीकल फिटनेस'', जरनल ऑफ अमेरिकन ओस्टियोपाथ एसोसिएशन, वाल्यूम 93, नं. 10, अक्टूबर 1993.

ढुल इन्दिरा एण्ड नन्दलाल सुनील, ''ए कम्प्रेटिव स्टडी ऑफ एटी टयूड ऑफ स्टूडेन्टस् टुवर्डस कम्प्यूटर एज्युकेशन इन रिलेशन टु देअर इन्टेलिजन्स एण्ड सोसिओ-ईकानामिक स्टेटस्'', जरनल ऑफ एज्युकेशन एण्ड साईकोलाजी, वाल्युम 62, नं. 1-2, अप्रैल-अक्टूबर 2004.

देसाई जे. जे., ''ए स्टडी ऑफ द एटी टयूड ऑफ द स्कूल गोईंग एडलोसेन्ट टुवर्डस् फिजीकल एज्युकेशन प्रोगाम इन द स्कूल विथ रिफ्रेन्स टू पर्सनालिटी करेक्टरस्टिक्स, फोर्थ सर्वे ऑफ रिसर्च इन एज्युकेशन, वाल्यूम 1, 1986.

नेगीलीएनकीम कारोलाईन, ''एटीटयूड ऑफ पोस्ट ग्रेजुएट स्टुडेन्टस ऑफ एन.ई.एच.यु. टुवर्डस इन्टर्नल एसेसमेन्ट '', एज्युकेशनल रिव्यूवु, वाल्यूम XCVI, नं. 3, मार्च 1990.

पाण्डा महेश्वर, ''एटी टयूडस् ऑफ टीचर्स ट्रेनिंग टुवर्डस् टीचिंग प्रोफेशन'', एज्युकेशनल रिव्यूव, वाल्यूम सी. 2, नं. 3, 1996.

पैरिटोमोड विक्टर एफ., ''द प्रशीव्ड स्टेटस् ऑफ टिचर्स एण्ड देअर एटिट्युड टुवर्ड टिचिंग एज ए कॅरिअर'', जरनल ऑफ एज्युकेशनल रिसर्च एण्ड एक्सटेशन, कोयम्बटूर, आर.के.एम.बी. कॉलेज ऑफ एज्युकेशन (1 सितंबर 2007), व्हाल्युम 44 (3).

प्रीन मे.ओ. एण्ड प्रीन ई.पी., ''ए प्रेसक्राईब्ड एम्प्लाई, फिटनेस प्रोग्राम एण्ड जॉब रिलेटेड एटीटयूड'', साईकोलाजिकल रिपोर्ट, वाल्यूम 93, नं. 1, अगस्त 2003.

प्रेमलता, भाटिया आर.के., ''ए स्टडी ऑफ द एटीटयूड ऑफ पैरेन्टस टुवर्डस फिजीकल एज्युकेशन एण्ड स्पोर्टस पार्टिसिपेशन'', पेनाल्टी कार्नर, वाल्यूम 4, इशू 1, सायबर जोन, हमीरपुर, सितम्बर 2005.

फिंगर एण्ड वेन्डी, ''टीचर्स एटीटयूडस् एण्ड स्टेजेस ऑफ कन्र्सन अबावुट मॅनिस्ट्रेनिंग'', डिजर्टेशन एबस्ट्रेक्ट इन्टरनेशनल, वाल्यूम 46, नं. 7, जनवरी 1986.

फिल ई., माटसीन टी. एण्ड ज्यूरीमे टी., ''फिजीकल एक्टीविटी, मस्कुलोस्केलेटल डिसऑर्डरस एण्ड कार्डियों वेस्कुलर रिस्क फैक्टर्स इन मेल फिजीकल एज्युकेशन टीचर्स'', जर्नल ऑफ स्पोर्टस मेडीसीन एण्ड फिजीकल फिटनेस, 42(4), दिसम्बर 2002.

फोजोनेन टि., ''एज रिलेटेड फिजीकल फिटनेस एण्ड दी प्रीडिक्टीव वेल्यू ऑफ फिटनेस टेस्टफार वर्क एबिलिटी इन होमकेअर वर्क'', एक्यूपेशनल एन्वारमेन्ट मीडिया, वाल्यूम 43, नं 8, अगस्त 2001.

बंजार एण्ड फौजी शाही, ''एटीटयूड ऑफ सुपरवाईजर्स एण्ड टीचर्स टुवर्ड द सोशल स्टूडेन्टस् करिक्युलम इन साऊदी अरेबियन सेकेन्डरी स्कूलस्'', डिजर्टेशन एबस्ट्रेक्ट इन्टरनेशनल, वाल्यूम 45, नं. 12, जून 1985.

बर्नाकी ई.जे. और वॉन डब्लू.बी., इन्टरनेशनल जर्नल ऑफ स्पोर्टस मेडीसीन, 1996.

बरनेकी ई.जे., बौंन डब्ल्यू. वी., ''द रिलेशनशिप ऑफ जॉब परफारमेन्स टु एक्सरसाईज एड्र `शन्स इन ए कार्पोरेट फिटनेस प्रोग्राम'', जरनल ऑफ आक्यूपेशनल मेडिसिन, वाल्यूम 26, नं. 07, जुलाई 1984.

बाबा एस.के. एण्ड सिंह कुलतमजित, ''एटीटयूड ऑफ यंग जनरेशन टुवर्डस् रिलिजीयस वैल्यूज'', जरनल ऑफ ऑल इंडियन एसोसिएशन फार एज्युकेशनल रिसर्च, वाल्युम 13, नं. 3-4, सितम्बर-दिसम्बर 2002.

बादामी एच.डी. एण्ड बादामी श्रीमती सी.एच., ''ए कम्प्रेटिव स्टडी ऑफ द एज्युकेशनल एटीटयूड ऑफ कालेज स्टूडेन्टस्'', जर्नल ऑफ एज्युकेशन एण्ड साइकोलाजी, वाल्यूम XXXIII, नं. 2, जुलाई 1974.

बुथीराश्मी एण्ड सोमफौंग, ''एटी टयूडस् ऑफ टीचर्स टुवर्डस वुमेन एज स्कूल एडमिनीस्ट्रेटर्स फिसॉनुलॉक प्रोबाईन्स, थाईलैण्ड'', डिजर्टेशन एबस्ट्रेक्ट इन्टरनेशनल द ह्यूमनिटीज एण्ड सोशल साईन्स, वाल्यूम 45, नं. 3, यूनिवर्सिटी माईक्रोफिल्मस् इन्टरनेशनल, मिशीगन, सितम्बर 1984.

बायस आर.डब्ल्यू, जोन्स जी.आर., एट ऑल, ''फिजीकल फिटनेस कॅपॅसिटी एण्ड एब्सेन्टीजम् ऑफ पुलिस ऑफिसर'', डिपार्टमेन्ट ऑफ हेल्थ एण्ड फिजीकल एज्युकेशन, यूनिवर्सिटी ऑफ कैरोलिना, चारलोट : जरनल ऑफ ऑक्युपेशन मेडिसीन, वाल्यूम 33, नं. 2, नवम्बर 1991.

भोगल आर.एस., ओक जे.पी. और बेरा टी.के., ''इफेक्ट ऑफ 9 मन्थ योगा ट्रेनिंग प्रोग्राम ऑन मेजर्स ऑफ न्युरोटिस्म एटी टयूड टुवर्डस् योगा एण्ड वैल्यू सिस्टम'', योग मिमांसा, लोणावला कैवल्यधाम, अप्रैल 2002.

भुल्लर जे., ''ए कॉम्प्रेटिव स्टडी ऑफ एटीटयूड टुवर्डस फिजीकल एक्टीविटी ऑफ यूनिवर्सिटी मेल एण्ड फिमेल स्टूडेन्टस्'', स्नाईप्स जर्नल, वाल्यूम 5, नं. 1, जनवरी 1982.

मॉर्गन पी.पी., फिनूकेन आर., ''हेल्थ बिलिप्स एण्ड एक्सरसाइज हैबिटस् इन एन एम्प्लाईज फिटनेस प्रोग्रामट'', कॅनेडियन जरनल ऑफ एप्लाईड स्पोर्ट साईन्स, वाल्यूम 9, नं. 2, जून 1984.

मुस्तफा सिनबेल, निजेक, ''एटिटयूडस् ऑफ स्पोर्टस् लीडर्स टुवर्ड प्रोफेशनल प्रिप्रेशन स्कीम फार स्पोर्टस कोचेस इन ईजिप्ट'', डिजर्टेशन एबस्ट्रेक्ट इन्टरनेशनल द ह्यूमनिटिज एण्ड सोशल साईन्स, वाल्यूम 43, नं. 09, यूनिवर्सिटी माईक्रोफिल्मस् इन्टरनेशनल, मिशीगन, मार्च 1983.

यंग मैरी लूईस, ''द रिलेशनशिप बिटवीन पर्सनल सोशल एड़जस्टमेन्ट, फिजीकल फिटनेस एण्ड़ एटीट्यूड़ टुवर्डस फिजीकल एज्युकेशन एमंग हाईस्कूल गर्ल्स विद इन वेरिंग सोसियो-इकोनोमिक स्टेट्स लेवलस्'', डिजर्टेशन अबस्ट्रेक्ट इन्टरनेशनल, वाल्यूम 30, दिसम्बर 1969.

यानाम आर. अनन्थास एण्ड रवि आर., ''प्रास्पेक्टस एण्ड प्राब्लमस इन एक्जामीनेशन रिफार्मस'', एज्युकेशनल रिव्यूव, वाल्यूम 47, 704, बैंगलोर: महालक्ष्मी लेआऊट, अप्रैल 2004.

रघु ए. एण्ड रेड्डी महेन्द्र, ''ए स्टडी ऑफ एटिट्युड ऑफ स्टुडन्टस् टिचर्स टुवर्डस माईक्रो टिचिंग'', जरनल ऑफ एज्युकेशनल रिसर्च एण्ड एक्सटेशन, कोयम्बटूर, आर.के.एम.बी. कॉलेज ऑफ एज्युकेशन (1 सितंबर 2007), व्हाल्युम 44 (3).

रेड्डी ए. वेंकटरम्मी, ''ए कम्पेरेटिव स्टडी ऑफ द एटीट्यूड ऑफ पोस्ट ग्रेज्युएट स्टूडेन्टस - द इंस्टीट्युसन टुवर्डस् इन्टर्नल एसीसमेंट'', जर्नल ऑफ एज्युकेशन एण्ड साइकोलॉजी, (1978).

रेड्डी ए. वेंकटारम्मी, ''एटीट्यूड ऑफ पोस्ट ग्रेज्युट स्टूडेन्टस् टुवर्डस इन्टरनेशनल एसेसमेन्ट'', इन्डियन एज्युकेशनल रिव्यूव, वाल्यूम XXI, नं. 3, जुलाई 1978.

रसूल जी. एण्ड नाथ, ''एटीट्यूड ऑफ स्टूडेन्टस टुवर्डस इन्टर्नल एसेसमेन्ट'', जर्नल ऑफ एज्युकेशनल रिसर्च एण्ड एक्सटेंशन, वाल्यूम 23, नं. 2, अक्टूबर 1986.

रूजिक एल., हैमर एस., इट अल., ''इनक्रिज्ड आक्यूपेशनल फिजीकल एक्टिविटी डज नॉट इम्प्रूव फिजीकल फिटनेस'', फैकल्टी ऑफ फिजिओलॉजी, यूनिवर्सिटी ऑफ जेग्रेब, क्रोएशिया, जरनल ऑफ आक्यपेशनल इन्वारमेन्ट मेड., वाल्युम 60, नं. 12, दिसम्बर 2003.

ली ड्रीनन और, ''एन एनालिसिस ऑफ द एटीट्यूडस् ऑफ सीनियर हाईस्कूल स्टूडेन्टस् एण्ड़ सीनियर हाईस्कूल कोचेस टुवर्डस यूथ फुटबॉल'', डिजर्टेशन एबस्ट्रेक्ट इन्टरनेशनल, वाल्यूम 44, नं. 01, जुलाई 1983.

लेचनर एल., डेविस एच., ''स्टार्टिंग पार्टिसिपेशन इन एन एम्प्लोई फिटनेस प्रोग्राम एटीट्यूडस्, सोशल इन्फ्युएन्स एण्ड सेल्फ एफिसियन्सी'', डिपार्टमेन्ट ऑफ हैल्थ एज्युकेशन एण्ड प्रमोशन यूनिवर्सिटी ऑफ लिम्बर्ग, मास्ट्रिच, द नेदरलॅन्ड प्री. मेड., वाल्यूम 24, नं. 6, नवम्बर 1995.

लेचनर एल., ड्युरिस एच., एट अल., ''इफेक्ट ऑफ एन एम्प्लोई फिटनेस प्रोग्राम ऑन रेड्यूस्ड एबसेन्टिजम्'', डिपार्टमेन्ट ऑफ हैल्थ एज्युकेशन एण्ड प्रमोशन यूनिवर्सिटी ऑफ लिम्बर्ग, मास्ट्रिच, द नीदरलॅन्ड जरनल ऑफ आक्युपेशनल मेडिसीन, वाल्यूम 39, नं. 9, सितम्बर 1997.

लेचनर एल., ड्युरिस एच., पार्टिसिपेशन इन एन एम्प्लोई फिटनेस प्रोग्राम डिटरमिनेन्टस् ऑफ हाई एन्ड्यूरेन्स एण्ड ड्रापआऊट'', डिपार्टमेन्ट ऑफ हैल्थ एज्युकेशन एण्ड प्रमोशन यूनिवर्सिटी ऑफ लिम्बर्ग, मास्ट्रिच, द नीदरलॅन्ड जरनल ऑफ आक्युपेशन एन्वारमेन्ट मेड., वाल्यूम 37, नं. 4, अप्रैल 1995.

वर्मा जे.पी., ''ए स्टडी ऑन एटीट्यूड टुवर्डस कोचिंग एमंग फिजीकल एज्युकेशन स्टूडेन्टस्'', जरनल ऑफ फिजीकल एज्युकेशन एण्ड स्पोर्टस साईन्स, साई, एल.एन.सी.पी.ई., ग्वालियर, वाल्यूम 7, नं. 2, जुलाई 1995.

वाईट एस., ''वर्क-साईट हेल्थ एण्ड फिटनेस प्रोग्रामस: इम्पैक्ट ऑन द इम्पोलाई 2005 एम्पलोयर'', जर्नल ऑफ वर्क, 16(3), 2001.

वार्ड जेम्स ई., ''द रिलेशनशिप बिटविन फिजीकल फिटनेस एण्ड सरटेन साइकोलॉजिकल, सोशिओलॉजिकल एण्ड फिजीओलॉजिकल फैक्टर्स इन ज्यूनियर हाईस्कूल बॉयज्, कम्पलीट रिसर्च इन हेल्थ, फिजीकल एज्युकेशन एण्ड रिक्रिएशन, 1985.

विन्सेन्ट मार्लिन एफ., ''एटीट्यूड़स् ऑफ कालेज वूमेन टुवर्डस फिजीकल एज्युकेशन एण्ड़ देयर रिलेशनशिप टु सक्सेस इन फिजीकल एज्युकेशन'', रिसर्च क्वार्टर्लि, वाल्यूम 38, नं. 1, (1965).

श्याम, ''एटीटयूड ऑफ हाईस्कूल बायात एण्ड रिलेटेड स्कूल कम्यूनिटी मेंबरस टुवर्डस वर्सटी इन्टरनेशनल स्कॉलरशिप स्पोर्टस पार्टीसिपेशन एण्छ द फैक्टर्स दैट अफेक्टस दोज'', डिजर्टेशन एक्स्ट्रेक्ट इन्टरनेशनल, वाल्यूम 48, नं. 49, अक्टूबर 1987.

शर्मा जयप्रकाश एण्ड शर्मा दिनेशचन्द्र, ''ए स्टडी ऑफ इफेक्ट ऑफ यौगिक ट्रेनिंग आन एटीटयूड ऑफ सेकेन्डरी स्कूल लेवल बॉईज'', व्यायाम विज्ञान, अमरावती : एच.वी.पी.एम., अगस्त 2004.

शैफर्ड आर.जे. मार्गन एण्ड पी., ''फैक्टर्स इन्फल्यूएसिंग रिक्रियूटमेन्ट टु एन आक्यूपेशनल फिटनेस प्रोग्राम'', जरनल ऑफ आक्यूपेशन मेडिसिन , 22(6), जून 1980.

सराहा हम्मीत, ''द इनफ्लुएंस ऑफ सोशियल ग्रुप, पोस्ट एक्सपेरियन्स एण्ड एटीटयड ऑन पार्टिसीपेशन एण्ड नॉन पार्टिसीपेशन इन स्पोर्टस एण्ड फिजीकल एक्टिविटीज़'', डिजर्टेशन एबस्ट्रेक्ट इन्टरनेशनल ह्युमेनीटिज़ एण्ड साईन्स, वाल्युम 45, अगस्त 1984.

सालेह अबु, मोहम्मद खादिम, ''मेजरमेन्ट एण्ड कोरिलेशन बिटविन एटीटयूड टुवर्डस् फिजीकल एज्युकेशन एण्ड हेल्थ रिलेटेड फिजीकल फिटनेस एमंग मेल स्टूडेन्टस् एट टू साऊदी-अरेबियन यूनिवर्सिटीज'', आरगन स्टेट यूनिवर्सिटी, आर्डर नं. 802/9, (1989).

सिंह बलजीत, कृष्णन् केवल इट अल., ''योगासन एण्ड फिजीकल फिटनेस ऑफ कालेज प्लेअर्स इन रिलेशन टु स्पोर्टस् परफारमेन्स'', जरनल ऑफ स्पोर्टस साईन्सेस, पटियाला : एन.एस.एन.आई.एस. पब्लिकेशन, वाल्यूम 27, नं. 3, जुलाई 2004.

सिंह राजेन्दर, बाकर आर.के., ''ए स्टडी ऑफ एटी टयूड ऑफ टीचर्स टुवर्डस् टीचिंग प्रोफेशन इन ए गुडगाव डिस्ट्रिक्ट ऑफ हरियाणा'', जरनल ऑफ एज्युकेशनल रिसर्च एण्ड एक्सटेन्शन, वाल्यूम 33, नं. 1, श्री रामकृष्णा मिशन विद्यालय, तामिलनाडू, जुलाई 1996.

सिंह केवल, ''ए स्टडी ऑफ द फिजीकल फिटनेस एण्ड पर्सनालिटी स्टेटस् ऑफ बॉक्सर्स एण्ड डिफरेन्स लेवल ऑफ कम्पॅटिशन'', एज सिटेड इन फिफ्थ सर्वे ऑफ एज्युकेशनल रिसर्च, वाल्यूम 2, एन.सी.ई.आर.टी., न्यू देहली, (2000).

सिन्हा, ''ए स्टडी ऑफ एटीट्यूड टुवर्डस द प्रजेन्ट सिस्टम ऑफ एक्जामनेशन'', एज सीटेड इन फिफ्थ सर्वे ऑफ रिसर्च इन एज्युकेशन, वाल्यूम 1, ए.बी. बंच, (न्यू देल्ही : एन.सी.ई.आर.टी., 1991).

सोढ़ी टी.एस., ''ए स्टडी ऑफ द एटीट्यूड ऑफ हाईस्कूल स्टूडेन्टस टुवर्डस डिसिप्लीन'', क्यूस्ट इन एज्युकेशन, वालूम नं. XVI, नं. 3, इण्डियन कौन्सिल ऑफ बेसिक एज्युकेशन, गान्धी सेक्सन भवन, बॉम्बे, जुलाई 1979.

हार्ट पिटर डी., ''अमेरिकन एटीट्यूडस् टुवर्डस फिजीकल एक्टिविटिज एण्ड फिटनेस ए नेशनल सर्वे'', अमेरिका रेजिडेन्टस कौन्सिल ऑन फिजीकल फिटनेस एण्ड स्पोर्टस कोलाबरेशन, स्पोर्टिंग गुडस् मॅन्युफैक्चरर एसोसिएशन , अक्टूबर 1993, (इंटरनेट).

हारे एस.डब्ल्यु, प्राईस जे.एच. इट अल., ''एटीट्यूडएण्ड परसेप्शन ऑफ फिटनेस प्रोफेशनल रिगार्डिंग ओबेसिटी'', डिपार्टमेन्ट ऑफ पब्लिक हेल्थ, यूनिवर्सिटी ऑफ टोलेडो, यू.एस.ए., कम्युनिटी हेल्थ, वाल्यूम 25, नं. 2, फरवरी 2000.

हावर्ड काक्स माइकल, ''द एन्युफ्यूएन्स ऑफ एन एम्पलाई फिटनेस प्रोग्राम अप आन जाब परफार्मेन्स एबसेटिज्म एण्ड़ प्रोड़क्टीविटी'', यूनिवर्सिटी ऑफ टोरेन्टो, डी. ए. आई., वाल्यूम 44, नं. 3, सितम्बर 1982.

THESIS AND DISSERTATION :

कपिल आर. सी., ''द एटीट्यूड आफ पोस्ट ग्रेज्युएट स्टूडेन्ट्स एण्ड टीचर्स टुवर्डस इन्टरनल एस्सेसमेन्ट इन फिजीकल एज्युकेशन कॉलेजेज इन द यूनिवर्सिटीज आफ महाराष्ट्रा'', पी-एच.डी. थिसिस, अमरावती यूनिवर्सिटी, अमरावती, (1997).

चौहान रजनीश, ''ए स्टडी आफ स्पोर्टस् एण्ड रिक्रिएशनल एक्टिविटी आफ सीडियूल ट्राईवज आफ हिमाचल प्रदेश एण्ड देयर एटीट्यूड टुवर्डस दीज एक्टिविटीज'', पी-एच.डी. थिसिस, संत गाडगे बाबा अमरावती यूनिवर्सिटी, अमरावती, (2007).

ठाकुर राहुल, ''ए स्टडी ऑफ सोशियो-इकोनामिक स्टेटस्, हेल्थ प्रॉब्लेम्स ऑफ एम्प्लाईस वर्किंग इन महाराष्ट्रा रिजन यूनिवर्सिटीज ऑफ महाराष्ट्रा एण्ड देअर एटीट्यूडस् टुवर्डस् फिजीकल फिटनेस'', अप्रकाशित पीएच.डी. थिसिस, बुन्देलखण्ड विश्वविद्यालय, झाँसी, (2007).

देवी सुनीता, ''द एटीट्यूड आफ महाराष्ट्रा स्टेट फिजीकल एज्युकेशन कॉलेज स्टूडेन्ट्स एण्ड देयर पैरेन्ट्स टुवर्डस फिजीकल एज्युकेशन एस ए प्रोफेशन'', पी-एच.डी. थिसिस, संत गाडगे बाबा अमरावती यूनिवर्सिटी, अमरावती, (2007).

देशपाण्ड़ेय शीला एस., ''एनालाईटिक स्टड़ी ऑफ लीड़रशिप क्वालिटीस इन जूनियर कालेज स्टूड़ेन्ट्स ऑफ विदर्भा रिजन'', पी-एच.ड़ी. थीसिस, यूनिवर्सिटी ऑफ नागपुर,1983).

डोगरा अरूणा, एटीटचूड ऑफ हायर सेकेन्डरी स्टूडेन्ट ऑफ केन्द्रिय विद्यालयाज टुवर्डस पार्टिसिपेशन इन फिजीकल एज्युकेशन एण्ड स्पोर्टस् प्रोग्राम इन महाराष्ट्रा, पीएच.डी. थिसिस, संत गाडगे बाबा अमरावती यूनिवर्सिटी, अमरावती, (2006).

परिशिष्ट

I. अध्ययन क्षेत्र का मानचित्र

II. रीवा विश्वविद्यालय से सम्बद्ध शासकीय एवं अशासकीय महाविद्यालयों की सूची

III. रजिस्ट्रार के लिए विनती पत्र

IV. प्राचार्य के लिए विनती पत्र

V. प्रथम मतावली

VI. द्वितीय सुधारित मतावली

VII. अन्तिम मतावली

परिशिष्ट – I

अध्ययन क्षेत्र का मानचित्र

परिशिष्ट – II

रीवा विश्वविद्यालय से सम्बद्ध शासकीय एवं अशासकीय महाविद्यालयों की सूची

क्र.	विश्वविद्यालय से सम्बद्ध शासकीय महाविद्यालय
	जिला – रीवा
1	शासकीय ठाकुर रणमत सिंह महाविद्यालय, रीवा
2	शासकीय आदर्श विज्ञान महाविद्यालय, रीवा
3	शासकीय शिक्षा महाविद्यालय, रीवा
4	शासकीय श्यामशाह चिकित्सा महाविद्यालय, रीवा
5	शासकीय आयुर्वेद महाविद्यालय, रीवा
6	शासकीय कन्या महाविद्यालय, रीवा
7	शासकीय नवीन विज्ञान महाविद्यालय, रीवा
8	शासकीय शहीद केदारनाथ महाविद्यालय, मऊगंज, रीवा
9	शासकीय स्वामी विवेकानन्द महाविद्यालय, त्योंथर
10	शासकीय महाविद्यालय, गुढ़, रीवा
11	शासकीय महाविद्यालय, नईगढ़ी, रीवा
12	शासकीय महाविद्यालय, रायपुर कर्चुलियान, रीवा
	जिला – सतना
13	शासकीय महाविद्यालय, सतना
14	शासकीय इंदिरा गांधी कन्या महाविद्यालय, सतना
15	शासकीय महाविद्यालय, अमरपाटन, सतना
16	शासकीय जलज त्रिमूर्ति महविद्यालय, नागोद, सतना
17	शासकीय विवेकानन्द महाविद्यालय, मैहर
18	शासकीय महाविद्यालय, जैतवारा, सतना
19	शासकीय महाविद्यालय, न्यू रामनगर, सतना
	जिला – शहडोल
20	शासकीय पंडित शम्भूनाथ शुक्ल महाविद्यालय, शहडोल
21	शासकीय नेहरू महाविद्यालय, बुढ़ार, शहडोल
22	शासकीय महाविद्यालय, जयसिंहनगर, शहडोल
23	शासकीय इंदिरा गांधी गृहविज्ञान महाविद्यालय, शहडोल
24	शासकीय स्नातकोत्तर ब्यौहारी, शहडोल
	जिला – उमरिया
25	शासकीय आर. वी.पी. सिंह महाविद्यालय, उमरिया
26	शासकीय महाविद्यालय, बिरसिंहपूर पाली, उमरिया

	जिला – अनूपपुर
27	शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय पुष्पराजगढ़, अनूपपुर
28	शासकीय तुलसी महाविद्यालय, अनूपपुर
29	शासकीय महाविद्यालय, जैतपुर, अनूपपुर
30	शासकीय महाराजा मार्तण्ड महाविद्यालय, कोतमा, अनूपपुर
	जिला – सीधी
31	शासकीय संजय गांधी स्मृति महाविद्यालय, सीधी
32	शासकीय राजनारायण स्मृति महाविद्यालय, बैढ़न, सीधी
33	शासकीय कन्या महाविद्यालय, सीधी
34	शासकीय कला एवं वाणिज्य महाविद्यालय, रामपुर नैकिन, सीधी
35	शासकीय महाविद्यालय, देवसर, सीधी
36	शासकीय कला एवं वाणिज्य महाविद्यालय, मझौली, सीधी
37	शासकीय महाविद्यालय, बरका, सीधी
38	शासकीय महाविद्यालय, चुरहट, सीधी
39	शासकीय महाविद्यालय, सिंहावल, सीधी
	विश्वविद्यालय से सम्बद्ध अशासकीय महाविद्यालय
	जिला – रीवा
40	जनता महाविद्यालय, रीवा
41	नेहरू स्मारक महाविद्यालय, चाकघाट, रीवा
42	यमुना प्रसाद शास्त्री महाविद्यालय, सेमरिया, रीवा
43	सुदर्शन महाविद्यालय, लालगांव, रीवा
44	यमुना प्रसाद शास्त्री महाविद्यालय, सिरमौर, रीवा
45	सेठ रघुनाथ प्रसाद स्मारक महाविद्यालय, हनुमना, रीवा
46	राजभानु सिंह स्मारक महाविद्यालय, मनिकवार, रीवा
47	ईश्वर चंद्र विद्यासागर महाविद्यालय, जवा, रीवा
48	शत्रुध्न सिंह तिवारी स्मृति महाविद्यालय, गोविंदगढ़
49	अरूण तिवारी स्मृति महाविद्यालय, पहड़िया, रीवा
50	श्रवण कुमारी तिवारी स्मृति महाविद्यालय, रायपुर सोनौरी
51	जनता महाविद्यालय, जनेह, रीवा
52	मंगलम महाविद्यालय, रतनगवा, रीवा
53	रामबाई स्मृति महाविद्यालय, डभौरा, रीवा
54	विंध्यांचल महाविद्यालय, रीवा
55	श्रीयुत महाविद्यालय, गंगेव, रीवा
56	सरस्वती विज्ञान महाविद्यालय, निराला नगर, रीवा

57	अष्टभुजी महाविद्यालय, सुमेदा, रीवा
58	टी.डी. शिक्षा महाविद्यालय, इंदिरा नगर, रीवा
59	नेशनल बी.एड. कॉलेज, रीवा
	जिला – सतना
60	वाणिज्य महाविद्यालय, सतना
61	कमला नेहरू महाविद्यालय, सतना
62	पंडित श्यामलाल आदर्श महाविद्यालय, गोरहाई, सतना
63	विधि महाविद्यालय, सतना
64	विंध्याचल महाविद्यालय, जिगना, सतना
65	सिंधु कन्या महाविद्यालय, सतना
66	राजीव गांधी कॉलेज ऑफ कम्प्यूटर एप्लीकेशन एण्ड टेक्नॉलॉजी, सतना
67	इन्द्रा स्मृति महाविद्यालय, न्यू रामनगर, सतना
68	रानी दुर्गावती महाविद्यालय, सतना
69	डी.एस. महाविद्यालय, सतना
70	स्वामी निलकण्ठ विधि महाविद्यालय, मैहर
71	शारदा महाविद्यालय, सरला नगर, मैहर, सतना
72	पंडित चंद्रशेखर महाविद्यालय, कोठी रोड, सतना
73	मांस पैरामेडिकल इंस्टीट्यूट, सतना
74	नेशनल कॉलेज ऑफ टीचर्स एज्युकेशन, शेरगंज, सतना
75	आस्था बी.एड. कॉलेज, डालीबाबा, सतना
76	शहीद पदमधर बी.एड. कॉलेज, सतना
	जिला – शहडोल
77	दि कॉलेज ऑफ लॉ एण्ड लीगल एड, शहडोल
78	जनता महाविद्यालय, गोहपारू, शहडोल
	जिला – उमरिया
79	राजीव गांधी स्मृति महाविद्यालय, चंदिया, उमरिया
	जिला – अनूपपुर
80	कन्या महाविद्यालय, धनपुरी, अनूपपुर
	जिला – सीधी
81	कला एवं विधि महाविद्यालय, सिंगरौली, सीधी
82	साई महाविद्यालय, विंध्यनगर, सिंगरौली, सीधी
83	कमला स्मृति महाविद्यालय, अमहा, सीधी
84	मायाराम महाविद्यालय, मेढ़ौली मोरवा, सीधी

परिशिष्ट – III

रजिस्ट्रार के लिए विनती पत्र

To,

The Registrar
A.P.S. University,
Rewa (M.P.)

Sub :- Request for permission to get filled in the Opinionnaires from employees of your University.

Honourable Sir,

I state your honour that I am a research scholar of Bundelkhand University, Jhansi. My topic of research is "अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा (मध्यप्रदेश) में कार्यरत कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति का अध्ययन" Which I am going to complete under the supervision of Dr. R.C. Kapil, Reader, Faculty of Physical Education, Shri Shivaji College of Education, Amravati (M.S.).

I have prepared an opinionnaire for the same research work. Which I want to get filled in from your department's employees. Hence your honour is requested to grant me permission for the same and oblige.

Sir, I assure you that the responses of the respondents will be used only for the research work and kept strictly confidential. This will be a great contribution of yours in completion of my research work.

Thanking you

Yours faithfully

Munna Singh
Research Scholar
B.U. Jhansi (U.P.)
Dept. of Physical Education,
A.P.S. University, Rewa (M.P.)

Place :-

Date :-

परिशिष्ट – IV

प्राचार्य के लिए विनती पत्र

To,

The Principle,

....

....

Sub :- Request for permission to get filled in the Opinionnaires from employees of your College.

Honourable Sir/ Madam,

I state your honour that I am a research scholar of Bundelkhand University, Jhansi. My topic of research is "अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा (मध्यप्रदेश) में कार्यरत कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति का अध्ययन" Which I am going to complete under the supervision of Dr. R.C. Kapil. Reader, Faculty of Physical Education, Shri Shivaji College of Education, Amravati (M.S.).

I have prepared an opinionnaire for the same research work. Which I want to get filled in from your college employees. Hence your honour is requested to grant me permission for the same and oblige.

Sir, I assure you that the responses of the respondents will be used only for the research work and kept strictly confidential. This will be a great contribution of yours in completion of my research work.

Thanking you

Yours faithfully

Place :-

Date :-

Munna Singh
Research Scholar
B.U. Jhansi (U.P.)
Dept. of Physical Education,
A.P.S. University, Rewa (M.P.)

परिशिष्ट – V

प्रथम मतावली

विषय :– ''अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा (मध्य प्रदेश) मे कार्यरत कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति का अध्ययन''

➢ **सूचनाऐं :–**

नोट – कृपया मतावली भरनें से पहले निम्नलिखित सुचनाओं को सावधानीपूर्वक पढ़ लें।

1) यह मतावली यौगिक क्रियाओं के बारे में आपका मत जाननें तथा इसके जानने के द्वारा आप को कैसे लाभ हो सकता है, यह जाँचने के लिए तैयार की गयी है।

2) यह कोई परीक्षा नहीं है इसलिए कोई भी आप के द्वारा दिया हुआ उत्तर गलत या सही नहीं है। आप के द्वारा दर्शाया गया मत ही ठीक उत्तर है।

3) कृपया आपका मत बिना किसी डर के व्यक्त करें। आपका मत पूरी तरह से गुप्त रखा जायेगा।

4) इस मतावली में 111 स्टेटमेंट हैं। कृपया हर स्टेटमेन्ट को ध्यान से पढ़ें और बताये कि आप उससे कहा तक पूरी तरह से सहमत, सहमत, निर्णय नही दे सकते, असहमत या पूरी तरह से असहमत हैं। हर बार या बार–बार निर्णय नहीं है के ऊपर ठीक का चिन्ह लगाते समय सावधानीपूर्वक निर्णय लें ।

5) आपको आपका उत्तर इसी मतावली पर लिखे हुए हर स्टेटमेन्ट के सामने बनाये हुए बॉक्स पर सही का चिन्ह ☑ लगाकर देना है।

6) उत्तर देते समय आपको ज्यादा विचार करने की आवश्यकता नहीं। इसे पढ़ें और मन में पहली बार आये उत्तर को पहले ही बारी में बता दें।

7) हर मत का निर्णय आपको देना है। इसलिए कृपया हर स्टेटमेन्ट का उत्तर दें।

8) मतावली को भरनें का कोई निश्चित समय नहीं है इसलिए इसे जितनी जल्दी हो सके भरें।

9) कृपया याद रखें कि आपको एक बॉक्स में ☑ का एक ही बार चिन्ह लगाना है।

10) यदि आप पूरी तरह से सहमत है तो **[SA]** के बॉक्स में ☑ का चिन्ह लगाये। यदि आप सहमत है तो **[A]** के बॉक्स में ☑ मार्क करें। यदि आप उत्तर देने में असमर्थ है तो **[U]** के बॉक्स में ☑ का चिन्ह लगाये ; यदि आप असहमत है तो **[D]** के बॉक्स में ☑ का चिन्ह लगाऐं और यदि आप पूरी तरह से असहमत है तो **[S.D.]** के बॉक्स में ☑ का चिन्ह लगाये ।

मतावली (Opinionnaire)

विषय:- ''अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा (मध्यप्रदेश) मे कार्यरत कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति का अध्ययन''

अनुसन्धानकर्ता : **मुन्ना सिंह**
प्राध्यापक (संविदा)
शारीरिक शिक्षा विभाग
अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय,
रीवा (मध्यप्रदेश)

भाग : (A) - Bio-data

सूचना – *कृपया निम्नलिखित प्रारुप में आप अपना संक्षिप्त परिचय दें :-*

1) पूरा नाम (श्री / श्रीमती) : ______________________

2) विश्वविद्यालय / महाविद्यालय का नाम : ______________________
____

3) पद का नाम : ______________________
विभाग का नाम : ______________________

4) लिंग : पुरुष / स्त्री

5) विश्वविद्यालय/महाविद्यालय का स्वरुप –
a) सरकारी ( )
b) गैरसरकारी (अनुदानित) ( )
c) गैरसरकारी (बिना अनुदानित) ( )

6) विश्वविद्यालय/महाविद्यालय कहाँ स्थित है? शहर / गांव

7) विश्वविद्यालय/महाविद्यालय शुरु होने का वर्ष – ....

भाग : (B) - मतावली (Opinionnaire)

सूचना – *कृपया पहले पृष्ठ पर दी हुई सूचनाओं के अनुसार इस मतावली को भरें। दिये हुए* Box *में से आपका मत दर्शाने वाले* Box *में* (✓) *का चिन्ह लगाएँ।*

क्रमांक	मतावली	SA	A	U	D	SD
1.	यौगिक क्रियाओं के द्वारा मनुष्य के कार्यो में कुशलता लायी जाती है।	☐	☐	☐	☐	☐
2.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य का आध्यात्मिक विकास अवरूद्ध हो जाता है।	☐	☐	☐	☐	☐
3.	यौगिक क्रियाए केवल सन्यासियों को करनी चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
4.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य के व्यक्तित्व का विकास होता है।	☐	☐	☐	☐	☐
5.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य समाज से दूर हो जाता है।	☐	☐	☐	☐	☐
6.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य अन्तरमुखी हो जाता है।	☐	☐	☐	☐	☐
7.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास मनुष्य वृद्धा अवस्था में नहीं कर सकता।	☐	☐	☐	☐	☐
8.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास गृहस्थ आश्रम के मनुष्य को नहीं करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
9.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य का अपनी इन्द्रियों के उपर नियन्त्रण बढ़ता है।	☐	☐	☐	☐	☐
10.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य का आलस्य दूर होता है।	☐	☐	☐	☐	☐
11.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य का चारित्रिक विकास नही होता है।	☐	☐	☐	☐	☐
12.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य का आध्यात्मिक विकास होता है।	☐	☐	☐	☐	☐
13.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य का संवेगात्मक विकास नहीं होता है।	☐	☐	☐	☐	☐
14.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास मनुष्य अपनी आयु की किसी अवस्था में कर सकता है।	☐	☐	☐	☐	☐

Key :- **SA.** = पूरी तरह सहमत (Strongly Agree) **A** = सहमत (Agree)
U = पता नहीं (Undecided) **D** = असहमत (Disagree)
S. D. = पूरी तरह से असहमत (Strongly Disagree)

क्रमांक	मतावली	SA	A	U	D	SD
15.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास मनुष्य को बन्द कमरे में करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
16.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास महिलाओं को नहीं करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
17.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य का स्वास्थ्य ठीक नहीं रहता है।	☐	☐	☐	☐	☐
18.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य का सामाजिक विकास होता है।	☐	☐	☐	☐	☐
19.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य का संवेगात्मक विकास होता है।	☐	☐	☐	☐	☐
20.	यौगिक क्रियाओं के अभ्यास से मनुष्य समाज और अपने हित दोनो के बारे में सोचता है।	☐	☐	☐	☐	☐
21.	यौगिक क्रियाओं के अभ्यास से शरीर निरोग रहता है।	☐	☐	☐	☐	☐
22.	यौगिक क्रियाओं के अभ्यास से मनुष्य में घमण्ड बढ़ता है।	☐	☐	☐	☐	☐
23.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करने वाला व्यक्ति अनुशासित नही रह सकता है।	☐	☐	☐	☐	☐
24.	आसन के अभ्यास के समय ढ़ीले वस्त्र नहीं पहनना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
25.	यौगिक क्रियाओं के अभ्यास से मनुष्य में लचीलापन का विकास नहीं होता है।	☐	☐	☐	☐	☐
26.	भोजन लेने के बाद यौगिक क्रियाओं का अभ्यास नहीं करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
27.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास बन्द कमरें में नहीं करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
28.	यौगिक क्रियाओं के अभ्यासी की नियमित दिनचर्या होनी चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
29.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करते समय मन प्रसन्न रहना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
30.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास तुरन्त शारीरिक व्यायाम के बाद नहीं करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
31.	यौगिक क्रियाओं के अभ्यास से व्यक्ति संसार से विरत हो जाता है।	☐	☐	☐	☐	☐

Key :- **SA.** = पूरी तरह सहमत (Strongly Agree) **A** = सहमत (Agree)
U = पता नहीं (Undecided) **D** = असहमत (Disagree)
S. D. = पूरी तरह से असहमत (Strongly Disagree)

क्रमांक	मतावली	SA	A	U	D	SD
32.	यौगिक क्रियाओं के अभ्यास से मनुष्य आत्मस्वाभिमानी हो जाता है।	☐	☐	☐	☐	☐
33.	यौगिक क्रियाओं के तुरन्त बाद स्नान नहीं करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
34.	यौगिक क्रियाओं के करने से जिन व्यक्तियों का वजन अधिक होता है, घटता है।	☐	☐	☐	☐	☐
35.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करनेवाले मनुष्य को अल्पाहार का सेवन नही करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
36.	यौगिक क्रियाओं को करने से पूर्व शुद्धि क्रियाओं का अभ्यास आवश्यक नही।	☐	☐	☐	☐	☐
37.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करने से मनुष्य की शारीरिक शक्ति क्षीण हो जाती है।	☐	☐	☐	☐	☐
38.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करनेवाला व्यक्ति अनुशासित रहता है।	☐	☐	☐	☐	☐
39.	आसनों को करने का नियमित क्रम नही होता।	☐	☐	☐	☐	☐
40.	अगर शरीर का तापमान बढ़ गया हो उस समय यौगिक क्रियाओं का अभ्यास नहीं करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
41.	यौगिक क्रियाओं के अभ्यास करने से मनुष्य के शरीर में लचीलापन बढ़ता है।	☐	☐	☐	☐	☐
42.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास पूरे मनोयोग के साथ करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
43.	यौगिक क्रियाओं के नियमित अभ्यास से शारीरिक शक्ति का विकास होता है।	☐	☐	☐	☐	☐
44.	आसनों का अभ्यास निश्चित स्थान और निश्चित समय पर नियमित रूप सें करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
45.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य में अहिंसा की प्रवृत्ति बढ़ती है।	☐	☐	☐	☐	☐
46.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास केवल हिन्दू धर्म के ही व्यक्ति करते है।	☐	☐	☐	☐	☐

Key :- **SA.** = पूरी तरह सहमत (Strongly Agree) **A** = सहमत (Agree)
U = पता नहीं (Undecided) **D** = असहमत (Disagree)
S. D. = पूरी तरह से असहमत (Strongly Disagree)

क्रमांक	मतावली	SA	A	U	D	SD
47.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य में धन संग्रह करने की प्रवृत्ति बढ़ती है।	☐	☐	☐	☐	☐
48.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास केवल योगीयों के लिए बना है।	☐	☐	☐	☐	☐
49.	आसन के अभ्यास के समय केवल स्वच्छ तथा ढ़ीले वस्त्र पहनना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
50.	भोजन तथा आसन के बीच लगभग चार घण्टे का अन्तर अवश्य होना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
51.	कठिन आसनो के बाद शव आसन अवश्य करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
52.	आसन को करते समय कठिन आसनों को धीरि-धीरि एवं यथाशक्ति करें।	☐	☐	☐	☐	☐
53.	आसन में वापस आते समय धीरि-धीरि नहीं आना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
54.	उत्कटासन के अभ्यास करने वाले व्यक्ति की पैरों के स्नायु दुर्बलता दूर होती है।	☐	☐	☐	☐	☐
55.	धनुर आसन का अभ्यास करने से मेरूदण्ड लचीला नहीं बनता है।	☐	☐	☐	☐	☐
56.	यौगिक क्रियाओं के करने से मनुष्य में संतोष बढ़ता है।	☐	☐	☐	☐	☐
57.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास सभी धर्म के मनुष्य करते है।	☐	☐	☐	☐	☐
58.	गोमुख आसन करने से कमर के नीचे के दर्द दूर नहीं होते हैं।	☐	☐	☐	☐	☐
59.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास केवल समाज के संपन्न मनुष्य ही कर सकते हैं।	☐	☐	☐	☐	☐
60.	यौगिक क्रियाओं को करने वाले मनुष्य आध्यात्मिक नही होते है।	☐	☐	☐	☐	☐
61.	डायबिटीज के रोगी को वह आसन करना चाहिए जिससे पेट के उपर दबाव पड़े।	☐	☐	☐	☐	☐
62.	सुप्त वज्र आसन सायटिका में लाभकारी होता है।	☐	☐	☐	☐	☐
63.	छोटे बच्चे जिनकी लम्बाई कम हो ताड़ आसन का अभ्यास करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
64.	आसन का अभ्यास करने से शरीर कमजोर हो जाता है।	☐	☐	☐	☐	☐

Key :- **SA.** = पूरी तरह सहमत (Strongly Agree) **A** = सहमत (Agree)
U = पता नहीं (Undecided) **D** = असहमत (Disagree)
S. D. = पूरी तरह से असहमत (Strongly Disagree)

क्रमांक	मतावली	SA	A	U	D	SD
65.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास मनुष्य को नियमित नही करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
66.	जिन व्यक्तियों को पेट की गैस सम्बन्धित शिकायत हो उन्हे पवनमुक्त आसन का अभ्यास करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
67.	जिन व्यक्तियों को हृदय से सम्बन्धित बीमारी को उपर उठाने वाले आसन करने चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
68.	आसनों का अभ्यास करने से पाचनशक्ति घटती बढ़ती है।	☐	☐	☐	☐	☐
69.	नेति क्रिया के अभ्यास से आँखो की ज्योति में लाभ नहीं होता है।	☐	☐	☐	☐	☐
70.	उड्डियान बन्ध का अभ्यास करने से कब्ज के विकार दूर नहीं होते है।	☐	☐	☐	☐	☐
71.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य के बाल झड़ते है।	☐	☐	☐	☐	☐
72.	गोमुख आसन करने से मनुष्य के कमर के निचले भाग मे दर्द होता है।	☐	☐	☐	☐	☐
73.	यौगिक क्रियाओं को करने से विश्व-बन्धुत्व की भावना का विकास अवरूद्ध हो जाता है।	☐	☐	☐	☐	☐
74.	धनुर आसन का अभ्यास करने से मेरूदण्ड लचीला बनता है।	☐	☐	☐	☐	☐
75.	जिन व्यक्तियों को कमर दर्द की शिकायत हो मेरूदण्ड आसन का अभ्यास करने से लाभ मिलता है।	☐	☐	☐	☐	☐
76.	नौली क्रिया उदर का व्यायाम नहीं होता है।	☐	☐	☐	☐	☐
77.	यौगिक क्रियाओं के बारें में जानकारी पश्चिमी देशों से आयी है।	☐	☐	☐	☐	☐
78.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास विकसित देशों के मनुष्य नही करते है।	☐	☐	☐	☐	☐
79.	यौगिक क्रियाओं के अभ्यास करने से मनुष्य का सर्वागीण विकास रूक जाता है।	☐	☐	☐	☐	☐
80.	यौगिक व्यायामो और शारीरिक व्यायामो में कोई अन्तर नही है।	☐	☐	☐	☐	☐

Key :- **SA.** = पूरी तरह सहमत (Strongly Agree) **A** = सहमत (Agree)
U = पता नहीं (Undecided) **D** = असहमत (Disagree)
S. D. = पूरी तरह से असहमत (Strongly Disagree)

क्रमांक	मतावली	SA	A	U	D	SD
81.	योग की उत्पत्ति भारत में हुई है।	☐	☐	☐	☐	☐
82.	सुप्त वज्र आसन सायटिका में लाभकारी नही होता है।	☐	☐	☐	☐	☐
83.	जिन व्यक्तियों को पेट की गैस सम्बन्धित शिकायत हो उन्हे मकर आसन करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
84.	नेती क्रिया करने से आँखो की ज्योति में लाभ होता है।	☐	☐	☐	☐	☐
85.	जिन व्यक्तियों को उच्च रक्तचाप की शिकायत हो कुम्भक का अभ्यास करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
86.	जिन व्यक्तियों को उच्च रक्तचाप की शिकायत हो शव आसन का अभ्यास करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
87.	जिन व्यक्तियों को मानसिक तनाव रहता है उनको कोई प्राणायाम नही करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
88.	उड्डियान बन्ध अभ्यास करने से कब्ज के विकार दूर होते है।	☐	☐	☐	☐	☐
89.	नौली क्रिया एक उदर का व्यायाम है।	☐	☐	☐	☐	☐
90.	उड्डियान बन्ध सर्वथा खाली पेट करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
91.	उज्जायी प्राणायाम करने से कंठ के कोई रोग दूर नहीं होते है।	☐	☐	☐	☐	☐
92.	कपालभाती के अभ्यास से जिन व्यक्तियों का वजन अधिक होता है, घटता है।	☐	☐	☐	☐	☐
93.	वमन का अभ्यास करने से एसिडिटी की शिकायत में कोई लाभ नही होता है।	☐	☐	☐	☐	☐
94.	अग्निसार क्रिया करने से पाचन की क्रिया सुदृढ़ हो जाती है।	☐	☐	☐	☐	☐
95.	जिन व्यक्तियों को पाईल्स की शिकायत हो उन्हे मूलबन्ध का अभ्यास करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐

Key :- SA. = पूरी तरह सहमत (Strongly Agree) A = सहमत (Agree)
U = पता नहीं (Undecided) D = असहमत (Disagree)
S. D. = पूरी तरह से असहमत (Strongly Disagree)

क्रमांक	मतावली	SA	A	U	D	SD
96.	जिन व्यक्तियों को लो ब्लड प्रेशर रहता है उन्हे शीतली प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए ।	☐	☐	☐	☐	☐
97.	सीत्कारी प्राणायाम का अभ्यास करने वाले व्यक्ति की भूख प्यास अधिक लगती है।	☐	☐	☐	☐	☐
98.	अनुलोम विलोम प्राणायाम को नाड़ी शोधक प्राणायाम नही कहा जाता है।	☐	☐	☐	☐	☐
99.	जिनको थायराईड की समस्या हो उन्हें सर्वांगासन करने से लाभ होता है।	☐	☐	☐	☐	☐
100.	अनुलोम विलोम का अभ्यास मनुष्य की सभी बीमारियों में लाभदायक है।	☐	☐	☐	☐	☐
101.	वस्त्रधौति का अभ्यास करने से व्यक्ति को त्वचा सम्बन्धी कोई बीमारी नहीं रहती है।	☐	☐	☐	☐	☐
102.	जिन व्यक्तियों को लो ब्लड प्रेशर रहता है उन्हें सीत्कारी प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए ।	☐	☐	☐	☐	☐
103.	जिन व्यक्तियों को मानसिक तनाव रहता है उन्हें शवासन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
104.	जिन व्यक्तियों को मानसिक तनाव रहता है उन्हें भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
105.	चन्द्रभेदन प्राणायाम का अभ्यास करने वाले व्यक्ति को कफ और पित्त दोनों रोगो में लाभ होता है।	☐	☐	☐	☐	☐
106.	भस्त्रिका प्राणायाम का अभ्यास करने वाले व्यक्ति की वात पित्त और कफ के विकार नष्ट होते है।	☐	☐	☐	☐	☐
107.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करने से पहले संयम का होना आवश्यक नहीं है।	☐	☐	☐	☐	☐
108.	यौगिक क्रियाओं में ध्यान का अभ्यास केवल पद्मासन मे बैठकर ही कर सकते है।	☐	☐	☐	☐	☐

Key :- **SA.** = पूरी तरह सहमत (Strongly Agree) **A** = सहमत (Agree)
U = पता नहीं (Undecided) **D** = असहमत (Disagree)
S. D. = पूरी तरह से असहमत (Strongly Disagree)

क्रमांक	मतावली	SA	A	U	D	SD
109.	यौगिक क्रियाओं की सबसे उच्च अवस्था समाधि नहीं है।	☐	☐	☐	☐	☐
110.	ध्यान से पहले यौगिक क्रियाओं का अभ्यासी को धारणा का अभ्यास करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
111.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करने से चेहरे में चमक नहीं दिखाई देती।	☐	☐	☐	☐	☐

स्थान : हस्ताक्षर

दिनांक :

धन्यवाद

Key :- **SA.** = पूरी तरह सहमत (Strongly Agree) **A** = सहमत (Agree)
U = पता नहीं (Undecided) **D** = असहमत (Disagree)
S. D. = पूरी तरह से असहमत (Strongly Disagree)

परिशिष्ट - VI

द्वितिय सुधारित मतावली

विषय :- ''अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा (मध्य प्रदेश) मे कार्यरत कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति का अध्ययन''

➢ **सूचनाऐं :-**

नोट - कृपया मतावली भरनें से पहले निम्नलिखित सुचनाओं को सावधानीपूर्वक पढ़ लें।

1) यह मतावली यौगिक क्रियाओं के बारे में आपका मत जाननें तथा इसके जानने के द्वारा आप को कैसे लाभ हो सकता है, यह जाँचने के लिए तैयार की गयी है।

2) यह कोई परीक्षा नहीं है इसलिए कोई भी आप के द्वारा दिया हुआ उत्तर गलत या सही नहीं है। आप के द्वारा दर्शाया गया मत ही ठीक उत्तर है।

3) कृपया आपका मत बिना किसी डर के व्यक्त करें। आपका मत पूरी तरह से गुप्त रखा जायेगा।

4) इस मतावली में 92 स्टेटमेंट हैं। कृपया हर स्टेटमेन्ट को ध्यान से पढ़ें और बताये कि आप उससे कहा तक पूरी तरह से सहमत, सहमत, निर्णय नही दे सकते, असहमत या पूरी तरह से असहमत हैं। हर बार या बार-बार निर्णय नहीं है के ऊपर ठीक का चिन्ह लगाते समय सावधानीपूर्वक निर्णय लें ।

5) आपको आपका उत्तर इसी मतावली पर लिखे हुए हर स्टेटमेन्ट के सामने बनाये हुए बॉक्स पर सही का चिन्ह ☑ लगाकर देना है।

6) उत्तर देते समय आपको ज्यादा विचार करने की आवश्यकता नहीं। इसे पढ़ें और मन में पहली बार आये उत्तर को पहले ही बारी में बता दें।

7) हर मत का निर्णय आपको देना है। इसलिए कृपया हर स्टेटमेन्ट का उत्तर दें।

8) मतावली को भरनें का कोई निश्चित समय नहीं है इसलिए इसे जितनी जल्दी हो सके भरें।

9) कृपया याद रखें कि आपको एक बॉक्स में ☑ का एक ही बार चिन्ह लगाना है।

10) यदि आप पूरी तरह से सहमत है तो **[SA]** के बॉक्स में ☑ का चिन्ह लगाये। यदि आप सहमत है तो **[A]** के बॉक्स में ☑ मार्क करें। यदि आप उत्तर देने में असमर्थ है तो **[U]** के बॉक्स में ☑ का चिन्ह लगाये ; यदि आप असहमत है तो **[D]** के बॉक्स में ☑ का चिन्ह लगाऐं और यदि आप पूरी तरह से असहमत है तो **[S.D.]** के बॉक्स में ☑ का चिन्ह लगाये ।

मतावली (Opinionnaire)

विषय:- "अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा (मध्यप्रदेश) मे कार्यरत कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति का अध्ययन"

अनुसन्धानकर्ता : **मुन्ना सिंह**
प्राध्यापक (संविदा)
शारीरिक शिक्षा विभाग
अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय,
रीवा (मध्यप्रदेश)

भाग : (A) - Bio-data

सूचना – *कृपया निम्नलिखित प्रारूप में आप अपना संक्षिप्त परिचय दें :-*

1) पूरा नाम (श्री / श्रीमती) : ____________________

2) विश्वविद्यालय / महाविद्यालय का नाम : ____________________

3) पद का नाम : ____________________
विभाग का नाम : ____________________

4) लिंग : पुरुष / स्त्री

5) विश्वविद्यालय/महाविद्यालय का स्वरुप -
   a) सरकारी ( )
   b) गैरसरकारी (अनुदानित) ( )
   c) गैरसरकारी (बिना अनुदानित) ( )

6) विश्वविद्यालय/महाविद्यालय कहाँ स्थित है? शहर / गांव

7) विश्वविद्यालय/महाविद्यालय शुरु होने का वर्ष - ....

भाग : (B) - मतावली (Opinionnaire)

सूचना – *कृपया पहले पृष्ठ पर दी हुई सूचनाओं के अनुसार इस मतावली को भरें। दिये हुए Box में से आपका मत दर्शाने वाले Box में (✓) का चिन्ह लगाएँ।*

क्रमांक	मतावली	SA	A	U	D	SD
1.	यौगिक क्रियाओं के द्वारा मनुष्य के कार्यो में कुशलता लाई जाती है।	☐	☐	☐	☐	☐
2.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य समाज से दूर हो जाता है।	☐	☐	☐	☐	☐
3.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य के व्यक्तित्व का विकास होता है।	☐	☐	☐	☐	☐
4.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास मनुष्य वृद्धा अवस्था में नहीं कर सकता।	☐	☐	☐	☐	☐
5.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य अन्तरमुखी हो जाता है।	☐	☐	☐	☐	☐
6.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास गृहस्थ आश्रम के मनुष्यों को नहीं करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
7.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य का अपनी इन्द्रियों के ऊपर नियन्त्रण बढ़ता है।	☐	☐	☐	☐	☐
8.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य का चारित्रिक विकास नहीं होता है।	☐	☐	☐	☐	☐
9.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य का आलस्य दूर हो जाता है।	☐	☐	☐	☐	☐
10.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास महिलाओं को नहीं करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
11.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य का आध्यात्मिक विकास होता है।	☐	☐	☐	☐	☐
12.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य का स्वास्थ्य ठीक नहीं रहता है।	☐	☐	☐	☐	☐
13..	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य का सामाजिक विकास होता है।	☐	☐	☐	☐	☐
14.	यौगिक क्रियाओं के अभ्यास से मनुष्य में घमण्ड बढ़ता है।	☐	☐	☐	☐	☐
15.	यौगिक क्रियाओं के करने से मनुष्य का संवेगात्मक विकास होता है।	☐	☐	☐	☐	☐

Key :- **SA.** = पूरी तरह सहमत (Strongly Agree) **A** = सहमत (Agree)
U = पता नहीं (Undecided) **D** = असहमत (Disagree)
S. D. = पूरी तरह से असहमत (Strongly Disagree)

क्रमांक	मतावली	SA	A	U	D	SD
16.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करने वाला व्यक्ति अनुशासित नहीं रह सकता है।	☐	☐	☐	☐	☐
17.	यौगिक क्रियाओं के अभ्यास से मनुष्य समाज और अपने हित दोनो के बारें में सोचता है।	☐	☐	☐	☐	☐
18.	यौगिक क्रियाओं के अभ्यास से व्यक्ति संसार से विरत हो जाता है।	☐	☐	☐	☐	☐
19.	यौगिक क्रियाओं के अभ्यास से शरीर निरोग रहता है।	☐	☐	☐	☐	☐
20.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करने वाले मनुष्य को अल्पाहार का सेवन नही करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
21.	भोजन लेने के बाद यौगिक क्रियाओं का अभ्यास नहीं करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
22.	यौगिक क्रियाओं को करने से पूर्व शुद्धि क्रियाओं का अभ्यास आवश्यक नहीं।	☐	☐	☐	☐	☐
23.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास बन्द कमरे में नहीं करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
24.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करने से मनुष्य को शारीरिक थकावट आती है।	☐	☐	☐	☐	☐
25.	यौगिक क्रियाओं के अभ्यासी की नियमित दिनचर्या होनी चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
26.	आसनों को करने का नियमित क्रम नहीं होता।	☐	☐	☐	☐	☐
27.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करते समय मन प्रसन्न रहना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
28.	यौगिक क्रियाओं के अभ्यास करने से मनुष्य के शरीर में लचीलापन नहीं बढ़ता है।	☐	☐	☐	☐	☐
29.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास तुरन्त शारीरिक व्यायाम के बाद नहीं करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
30.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास केवल हिन्दू धर्म के ही व्यक्ति करते है।	☐	☐	☐	☐	☐
31.	यौगिक क्रियाओं के अभ्यास से मनुष्य आत्म स्वाभिमानी हो जाता है।	☐	☐	☐	☐	☐
32.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य में धन संग्रह करने की प्रवृत्ति बढ़ती है।	☐	☐	☐	☐	☐
33.	यौगिक क्रियाओं के तुरन्त बाद स्नान नहीं करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐

Key :- **SA.** = पूरी तरह सहमत (Strongly Agree) **A** = सहमत (Agree)
U = पता नहीं (Undecided) **D** = असहमत (Disagree)
S. D. = पूरी तरह से असहमत (Strongly Disagree)

क्रमांक	मतावली	SA	A	U	D	SD
34.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास केवल योगियों के लिए बना है।	☐	☐	☐	☐	☐
35.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करनेवाला व्यक्ति अनुशासित रहता है।	☐	☐	☐	☐	☐
36.	आसन में वापस आते समय धीरे-धीरे नहीं आना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
37.	अगर शरीर का तापमान बढ़ गया हो उस समय यौगिक क्रियाओं का अभ्यास नहीं करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
38.	गोमुख आसन करने से कमर के नीचे के दर्द दूर नहीं होते है।	☐	☐	☐	☐	☐
39.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास पूरे मनोयोग के साथ करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
40.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास केवल समाज के सम्पन्न मनुष्य ही कर सकते है।	☐	☐	☐	☐	☐
41.	आसनों का अभ्यास निश्चित स्थान और निश्चित समय पर नियमित रूप से करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
42.	यौगिक क्रियाओं को करने वाले मनुष्य आध्यात्मिक नहीं होते हैं।	☐	☐	☐	☐	☐
43.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य में अहिंसा की प्रवृत्ति बढ़ती है।	☐	☐	☐	☐	☐
44.	आसन का अभ्यास करने से शरीर कमजोर हो जाता है।	☐	☐	☐	☐	☐
45.	आसन के अभ्यास के समय स्वच्छ तथा ढ़ीले वस्त्र पहनना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
46.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास मनुष्य को नियमित नही करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
47.	भोजन तथा आसन के बीच लगभग चार घण्टे का अन्तर अवश्य होना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
48.	आसनो का अभ्यास करने से पाचनशक्ति घटती है।	☐	☐	☐	☐	☐
49.	कठिन आसनो के बाद शव आसन अवश्य करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
50.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य के बाल झड़ते हैं।	☐	☐	☐	☐	☐
51.	आसन को करते समय कठिन आसनों को धीरे-धीरे एवं यथा शक्ति करें।	☐	☐	☐	☐	☐

Key :- **SA.** = पूरी तरह सहमत (Strongly Agree) **A** = सहमत (Agree)
U = पता नहीं (Undecided) **D** = असहमत (Disagree)
S. D. = पूरी तरह से असहमत (Strongly Disagree)

क्रमांक	मतावली	SA	A	U	D	SD
52.	यौगिक क्रियाओं को करने से विश्व-बन्धुत्व की भावना का विकास अवरूद्ध हो जाता है।	☐	☐	☐	☐	☐
53.	उत्कटासन के अभ्यास करने वाले व्यक्ति की पैरों की स्नायु दुर्बलता दूर होती है।	☐	☐	☐	☐	☐
54.	यौगिक क्रियाओं के बारें में जानकारी पश्चिमी देशों से आयी है।	☐	☐	☐	☐	☐
55.	यौगिक क्रियाओं के करने से मनुष्य में संतोष बढ़ता है।	☐	☐	☐	☐	☐
56.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास विकसित देशों के मनुष्य नहीं करते है।	☐	☐	☐	☐	☐
57.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास सभी धर्म के मनुष्य करते है।	☐	☐	☐	☐	☐
58.	यौगिक क्रियाओं के अभ्यास करने से मनुष्य का सर्वागीण विकास रूक जाता है।	☐	☐	☐	☐	☐
59.	डायबिटीज के रोगियों को वह आसन करना चाहिए जिससे पेट के ऊपर दबाव पड़े।	☐	☐	☐	☐	☐
60.	यौगिक व्यायामों और शारीरिक व्यायामों में कोई अन्तर नही है।	☐	☐	☐	☐	☐
61.	छोटे बच्चे जिनकी लम्बाई कम हो उन्हे ताड़ आसन का अभ्यास करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
62.	सुप्त वज्र आसन सायटिका में लाभकारी नहीं होता है।	☐	☐	☐	☐	☐
63.	जिन व्यक्तियों को पेट के गैस सम्बन्धित शिकायत हो उन्हें पवन मुक्तासन करना चाहिए ।	☐	☐	☐	☐	☐
64.	जिन व्यक्तियों को पेट की गैस सम्बन्धित शिकायत हो उन्हे मकर आसन करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
65.	धनुर आसन का अभ्यास करने से मेरूदण्ड लचीला बनता है।	☐	☐	☐	☐	☐
66.	जिन व्यक्तियों को उच्च रक्तचाप की शिकायत हो कुम्भक का अभ्यास करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
67.	जिन व्यक्तियों को कमर दर्द की शिकायत हो मेरूदण्ड आसन का अभ्यास करने से लाभ मिलता है।	☐	☐	☐	☐	☐
68.	जिन व्यक्तियों को मानसिक तनाव रहता है उनको कोई प्राणायाम नही करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
69.	योग की उत्पत्ति भारत में हुई है।	☐	☐	☐	☐	☐

Key :- **SA.** = पूरी तरह सहमत (Strongly Agree) **A** = सहमत (Agree)
U = पता नहीं (Undecided) **D** = असहमत (Disagree)
S. D. = पूरी तरह से असहमत (Strongly Disagree)

क्रमांक	मतावली	SA	A	U	D	SD
70.	उज्जायी प्राणायाम करने से कंठ के कोई रोग दूर नही होते है।	☐	☐	☐	☐	☐
71.	नेति क्रिया के करने से आँखो की ज्योति में लाभ नहीं होता है।	☐	☐	☐	☐	☐
72.	वमन का अभ्यास करने से एसिडिटी की शिकायत में कोई लाभ नहीं होता है।	☐	☐	☐	☐	☐
73.	उड्डियान बन्ध का अभ्यास करने से कब्ज के विकार दूर होते हैं।	☐	☐	☐	☐	☐
74.	अग्निसार क्रिया करने से पाचन क्रिया सुदृढ़ हो जाती है।	☐	☐	☐	☐	☐
75.	नौली क्रिया उदर का एक व्यायाम है।	☐	☐	☐	☐	☐
76.	जिन व्यक्तियों को लो ब्लड प्रेशर रहता है उन्हे शीतली प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
77.	जिन व्यक्तियों को पाईल्स की शिकायत हो उन्हे मूलबन्ध का अभ्यास करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
78.	सीत्कारी प्राणायाम का अभ्यास करने वाले व्यक्ति की भुख प्यास अधिक लगती है।	☐	☐	☐	☐	☐
79.	जिनको थायराईड की समस्या हो उन्हें सर्वांगासन करने से लाभ होता है।	☐	☐	☐	☐	☐
80.	अनुलोम विलोम प्राणायाम नाड़ी शोधक प्राणायाम नहीं है।	☐	☐	☐	☐	☐
81.	अनुलोम विलोम का अभ्यास मनुष्य की सभी बीमारियों में लाभदायक है।	☐	☐	☐	☐	☐
82.	जिन व्यक्तियों को लो ब्लड प्रेशर रहता है उन्हें सीत्कारी प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
83.	वस्त्रधौति का अभ्यास करने से व्यक्ति को त्वचा सम्बन्धी कोई बीमारी नहीं रहती है।	☐	☐	☐	☐	☐
84.	जिन व्यक्तियों को मानसिक तनाव रहता है उन्हें शव आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
85.	जिन व्यक्तियों को मानसिक तनाव रहता है उन्हें भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
86.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करने से पहले संयम का होना आवश्यक नहीं है।	☐	☐	☐	☐	☐
87.	चन्द्रभेदन प्राणायाम का अभ्यास करने वाले व्यक्ति का कफ और पित्त दोनों रोगो में लाभ होता है।	☐	☐	☐	☐	☐
88.	यौगिक क्रियाओं की सबसे उच्च अवस्था समाधि नहीं है।	☐	☐	☐	☐	☐

Key :- **SA.** = पूरी तरह सहमत (Strongly Agree) **A** = सहमत (Agree)
U = पता नहीं (Undecided) **D** = असहमत (Disagree)
S. D. = पूरी तरह से असहमत (Strongly Disagree)

क्रमांक	मतावली	SA	A	U	D	SD
89.	भस्त्रिका प्राणायाम का अभ्यास करने वाले व्यक्ति की वात पित्त और कफ के विकार नष्ट होते है।	☐	☐	☐	☐	☐
90.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करने से चेहरे में चमक नहीं दिखाई देती।	☐	☐	☐	☐	☐
91.	ध्यान से पहले यौगिक क्रियाओं के अभ्यासी को धारणा का अभ्यास करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
92.	यौगिक क्रियाओं में ध्यान का अभ्यास केवल पद्मासन मे बैठकर ही कर सकते है।	☐	☐	☐	☐	☐

स्थान : हस्ताक्षर

दिनांक :

धन्यवाद

Key :- **SA.** = पूरी तरह सहमत (Strongly Agree) **A** = सहमत (Agree)
U = पता नहीं (Undecided) **D** = असहमत (Disagree)
S. D. = पूरी तरह से असहमत (Strongly Disagree)

परिशिष्ट – VII

अंतिम मतावली

विषय :– ''अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा (मध्य प्रदेश) मे कार्यरत कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति का अध्ययन''

➢ सूचनाऐं :-

नोट – कृपया मतावली भरनें से पहले निम्नलिखित सुचनाओं को सावधानीपूर्वक पढ़ लें।

1) यह मतावली यौगिक क्रियाओं के बारे में आपका मत जाननें तथा इसके जानने के द्वारा आप को कैसे लाभ हो सकता है, यह जाँचने के लिए तैयार की गयी है।

2) यह कोई परीक्षा नहीं है इसलिए कोई भी आप के द्वारा दिया हुआ उत्तर गलत या सही नहीं है। आप के द्वारा दर्शाया गया मत ही ठीक उत्तर है।

3) कृपया आपका मत बिना किसी डर के व्यक्त करें। आपका मत पूरी तरह से गुप्त रखा जायेगा।

4) इस मतावली में 60 स्टेटमेंट हैं। कृपया हर स्टेटमेन्ट को ध्यान से पढ़ें और बताये कि आप उससे कहा तक पूरी तरह से सहमत, सहमत, निर्णय नही दे सकते, असहमत या पूरी तरह से असहमत हैं। हर बार या बार–बार निर्णय नहीं है के ऊपर ठीक का चिन्ह लगाते समय सावधानीपूर्वक निर्णय लें।

5) आपको आपका उत्तर इसी मतावली पर लिखे हुए हर स्टेटमेन्ट के सामने बनाये हुए बॉक्स पर सही का चिन्ह ☑ लगाकर देना है।

6) उत्तर देते समय आपको ज्यादा विचार करने की आवश्यकता नहीं। इसे पढ़ें और मन में पहली बार आये उत्तर को पहले ही बारी में बता दें।

7) हर मत का निर्णय आपको देना है। इसलिए कृपया हर स्टेटमेन्ट का उत्तर दें।

8) मतावली को भरनें का कोई निश्चित समय नहीं है इसलिए इसे जितनी जल्दी हो सके भरें।

9) कृपया याद रखें कि आपको एक बॉक्स में ☑ का एक ही बार चिन्ह लगाना है।

10) यदि आप पूरी तरह से सहमत है तो **[SA]** के बॉक्स में ☑ का चिन्ह लगाये। यदि आप सहमत है तो **[A]** के बॉक्स में ☑ मार्क करें। यदि आप उत्तर देने में असमर्थ है तो **[U]** के बॉक्स में ☑ का चिन्ह लगाये ; यदि आप असहमत है तो **[D]** के बॉक्स में ☑ का चिन्ह लगाऐं और यदि आप पूरी तरह से असहमत है तो **[S.D.]** के बॉक्स में ☑ का चिन्ह लगाये।

मतावली (Opinionnaire)

विषय:- ''अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा (मध्यप्रदेश) मे कार्यरत कर्मचारियों की यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के प्रति मनोवृत्ति का अध्ययन''

अनुसन्धानकर्ता : **मुन्ना सिंह**
प्राध्यापक (संविदा)
शारीरिक शिक्षा विभाग
अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय,
रीवा (मध्यप्रदेश)

भाग : (A) - Bio-data

सूचना – *कृपया निम्नलिखित प्रारुप में आप अपना संक्षिप्त परिचय दें :-*

1) पूरा नाम (श्री / श्रीमती) : ____________________

2) विश्वविद्यालय / महाविद्यालय का नाम : ____________________

3) पद का नाम : ____________________
विभाग का नाम : ____________________

4) लिंग : पुरुष / स्त्री

5) विश्वविद्यालय/महाविद्यालय का स्वरुप -
   a) सरकारी ( )
   b) गैरसरकारी (अनुदानित) ( )
   c) गैरसरकारी (बिना अनुदानित) ( )

6) विश्वविद्यालय/महाविद्यालय कहाँ स्थित है? शहर / गांव

7) विश्वविद्यालय/महाविद्यालय शुरु होने का वर्ष - ....

भाग : (B) - मतावली (Opinionnaire)

सूचना - *कृपया पहले पृष्ठ पर दी हुई सूचनाओं के अनुसार इस मतावली को भरें। दिये हुए* Box *में से आपका मत दर्शाने वाले* Box *में (✓) का चिन्ह लगाएँ।*

क्रमांक	मतावली	SA	A	U	D	SD
1.	यौगिक क्रियाओं के द्वारा मनुष्य के कार्यों में कुशलता लायी जाती है।	☐	☐	☐	☐	☐
2.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य के व्यक्तित्व का विकास होता है।	☐	☐	☐	☐	☐
3.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास गृहस्थ आश्रम के मनुष्यों को नहीं करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
4.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य का अपनी इन्द्रियों के ऊपर नियन्त्रण बढ़ता है।	☐	☐	☐	☐	☐
5.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य का चारित्रिक विकास नहीं होता है।	☐	☐	☐	☐	☐
6.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास महिलाओं को नहीं करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
7.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य का स्वास्थ्य ठीक नहीं रहता है।	☐	☐	☐	☐	☐
8.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य का आलस्य दूर होता है।	☐	☐	☐	☐	☐
9.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य का आध्यात्मिक विकास होता है।	☐	☐	☐	☐	☐
10.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य का सामाजिक विकास होता है।	☐	☐	☐	☐	☐
11.	यौगिक क्रियाओं के अभ्यास से मनुष्यों में घमण्ड बढ़ता है।	☐	☐	☐	☐	☐
12.	यौगिक क्रियाओं के अभ्यास से व्यक्ति संसार से विरक्त हो जाता है।	☐	☐	☐	☐	☐
13.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य का संवेगात्मक विकास होता है।	☐	☐	☐	☐	☐
14.	यौगिक क्रियाओं को करने से पूर्व शुद्धि क्रियाओं का अभ्यास आवश्यक नही है।	☐	☐	☐	☐	☐
15.	यौगिक क्रियाओं के अभ्यास से मनुष्य समाज और अपने हित दोनो के बारें में सोचता है।	☐	☐	☐	☐	☐

Key :- **SA.** = पूरी तरह सहमत (Strongly Agree) **A** = सहमत (Agree)
U = पता नहीं (Undecided) **D** = असहमत (Disagree)
S. D. = पूरी तरह से असहमत (Strongly Disagree)

क्रमांक	मतावली	SA	A	U	D	SD
16.	यौगिक क्रियाओं के अभ्यास से शरीर निरोग रहता है।	☐	☐	☐	☐	☐
17.	भोजन लेने के बाद यौगिक क्रियाओं का अभ्यास नहीं करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
18.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करने से मनुष्य को शारीरिक थकावट आती है।	☐	☐	☐	☐	☐
19.	आसनों को करने का नियमित क्रम नहीं होता।	☐	☐	☐	☐	☐
20.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करते समय मन प्रसन्न रहना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
21.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास तुरन्त शारीरिक व्यायाम के बाद नहीं करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
22.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करने वाला व्यक्ति अनुशासित रहता है।	☐	☐	☐	☐	☐
23.	यौगिक क्रियाओं के अभ्यास करने से मनुष्य के शरीर में लचीलापन नहीं बढ़ता है।	☐	☐	☐	☐	☐
24.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास केवल हिन्दू धर्म के ही व्यक्ति करते है।	☐	☐	☐	☐	☐
25.	यौगिक क्रियाओं को करने से मनुष्य में धन संग्रह करने की प्रवृत्ति बढ़ती है।	☐	☐	☐	☐	☐
26.	आसन में वापस आते समय धीरे-धीरे नहीं आना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
27.	अगर शरीर का तापमान बढ़ गया हो उस समय यौगिक क्रियाओं का अभ्यास नहीं करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
28.	यौगिक क्रियाओं के करने से मनुष्य में संतोष बढ़ता है।	☐	☐	☐	☐	☐
29.	आसन के अभ्यास के समय स्वच्छ तथा ढ़ीले वस्त्र पहनना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
30.	यौगिक क्रियाओं को करने से विश्व-बन्धुत्व की भावना का विकास अवरूद्ध हो जाता है।	☐	☐	☐	☐	☐
31.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास मनुष्य को नियमित नहीं करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
32.	भोजन तथा आसन के बीच लगभग चार घण्टे का अन्तर अवश्य होना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
33.	आसन करते समय कठिन आसनों को धीरे-धीरे एवं यथाशक्ति करें।	☐	☐	☐	☐	☐

Key :- **SA.** = पूरी तरह सहमत (Strongly Agree) **A** = सहमत (Agree)
U = पता नहीं (Undecided) **D** = असहमत (Disagree)
S. D. = पूरी तरह से असहमत (Strongly Disagree)

क्रमांक	मतावली	SA	A	U	D	SD
34.	कठिन आसनो के बाद शव आसन अवश्य करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
35.	यौगिक क्रियाओं के बारें में जानकारी पश्चिमी देशों से आयी है।	☐	☐	☐	☐	☐
36.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास मनुष्य को बन्द कमरे में नहीं करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
37.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास पूरे मनोयोग के साथ करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
38.	गोमुख आसन करने से कमर के नीचे के दर्द दूर नहीं होते है।	☐	☐	☐	☐	☐
39.	डायबिटीज के रोगीयों को वह आसन करना चाहिए जिससे पेट के ऊपर दबाव पड़े।	☐	☐	☐	☐	☐
40.	छोटे बच्चे जिनकी लम्बाई कम हो उन्हे ताडासन का अभ्यास करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
41.	जिन व्यक्तियों को पेट की गैस सम्बन्धित शिकायत हो उन्हे पवन मुक्तासन का अभ्यास करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
42.	यौगिक व्यायामों और शारीरिक व्यायामों में कोई अन्तर नही होता है।	☐	☐	☐	☐	☐
43.	सुप्त वज्र आसन सायटिका में लाभकारी नहीं होता है।	☐	☐	☐	☐	☐
44.	जिन व्यक्तियों को मानसिक तनाव रहता है उन्हे कोई प्राणायाम नहीं करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
45.	योग की उत्पत्ति भारत में हुई है।	☐	☐	☐	☐	☐
46.	उड्डियान बन्ध का अभ्यास करने से कब्ज के विकार दूर होते है।	☐	☐	☐	☐	☐
47.	नौली क्रिया एक उदर का व्यायाम है।	☐	☐	☐	☐	☐
48.	उज्जायी प्राणायाम करने से कंठ के कोई रोग दूर नहीं होते है।	☐	☐	☐	☐	☐
49.	वमन का अभ्यास करने से एसिडिटी की शिकायत में कोई लाभ नही होता है।	☐	☐	☐	☐	☐
50.	जिन व्यक्तियों को पाईल्स की शिकायत हो उन्हें मूलबन्ध का अभ्यास करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
51.	जिन व्यक्तियों को मानसिक तनाव रहता है उन्हें शव आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐

Key :- **SA.** = पूरी तरह सहमत (Strongly Agree) **A** = सहमत (Agree)
U = पता नहीं (Undecided) **D** = असहमत (Disagree)
S. D. = पूरी तरह से असहमत (Strongly Disagree)

क्रमांक	मतावली	SA	A	U	D	SD
52.	जिनको थायराईड की समस्या हो उन्हें सर्वांगासन करने से लाभ होता है।	☐	☐	☐	☐	☐
53.	चन्द्रभेदन प्राणायाम का अभ्यास करने वाले व्यक्ति का कफ और पित्त दोनों रोगों में लाभ होता है।	☐	☐	☐	☐	☐
54.	सीत्कारी प्राणायाम का अभ्यास करने वाले व्यक्ति की भूख प्यास अधिक लगती है।	☐	☐	☐	☐	☐
55.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करने से पहले संयम का होना आवश्यक नहीं है।	☐	☐	☐	☐	☐
56.	जिन व्यक्तियों को लो ब्लडप्रेशर रहता है उन्हें सीत्कारी प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
57.	यौगिक क्रियाओं की सबसे उच्च अवस्था समाधि नहीं है।	☐	☐	☐	☐	☐
58.	ध्यान से पहले यौगिक क्रियाओं के अभ्यासी को धारणा का अभ्यास करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐
59.	यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करने से चेहरे में चमक दिखाई नहीं देती।	☐	☐	☐	☐	☐
60.	जिन व्यक्तियों को मानसिक तनाव रहता है उनको योगाभ्यास करना चाहिए।	☐	☐	☐	☐	☐

स्थान :

हस्ताक्षर

दिनांक :

धन्यवाद

Key :- **SA.** = पूरी तरह सहमत (Strongly Agree) **A** = सहमत (Agree)
U = पता नहीं (Undecided) **D** = असहमत (Disagree)
S. D. = पूरी तरह से असहमत (Strongly Disagree)